Фредерик Саломон Перлз
Пауль Гудмен Ральф Хефферлин

Практикум по гештальт-терапии

ABBYY FineReader 11
«Практикум по гештальт-терапии.»: Институт Психотерапии; Москва; 2001
ISBN 5-89939-025-5

Аннотация

Фредерик С. Перлз — доктор медицины, родился в Берлине в 1893 году. Он всемирно известен как основатель гештальт-терапии, которая является одним из наиболее эффективных методов психотерапии. В течение многих лет Ф. Перлз проводил семинары и профессиональные групповые занятия по гештальт-терапии. В последние годы жизни занимался разработкой принципов гештальта в системе образования.

«Практикум по гештальт-терапии» справедливо относят к числу классических работ по теории и практике гештальт-терапии — одному из ведущих направлений мировой психотерапии. Эта книга развивает теорию метода и предлагает десятки упражнений-экспериментов, помогающих читателю заново открыть самого себя, осознать свои истинные устремления и потребности и научиться эффективно и с удовольствием проживать собственную жизнь.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, а также для всех интересующихся психологией.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга начиналась как рукопись Фредерика С. Перлза. Материал был развит и разработан Паулем Гудменом и получил практическую разработку у Ральфа Хефферлина. В том виде, в каком эта книга существует сейчас, — это результат совместных усилий трех авторов.

Общей была у нас одна цель: развить теорию и создать методики, которые расширили бы границы и область применения психотерапии. У нас было много разногласии; обсуждая их, вместо того, чтобы вежливо скрывать, мы не раз приходили к решениям, которых ни один из нас не мог предвидеть. Многие идеи первоначальной рукописи сохранились, но столь же многое добавилось в результате совместных усилий трех авторов и, что еще важнее, многое получило новое значение в контексте книги в ее окончательном виде.

* * *

Первая половина этой книги приглашает вас погрузиться в себя и предлагает технику для того, чтобы это осуществить. Что может получиться из этой затеи — вот вопрос, который вы сразу зададите; но ответ на него нельзя поднести вам на словесном блюдечке с каемочкой. В действительности наиболее существенная часть ответа невербальна, и такой она и должна оставаться. Если вы получите этот ответ, то лишь проделав такую работу, как здесь описано. Но поскольку мы не можем ожидать от вас, что вы приметесь за работу, которая требует времени и усилий, поверив, что в конце концов овчинка стоит выделки, то попытаемся в этой книге описать общую человеческую ситуацию, а также показать, почему мы уверены в том, что можем дать что-то важное каждому, кто действительно хочет улучшить себя и свое положение.

То, что мы предлагаем вам сделать для самих себя, на первый взгляд может напоминать избитые истины, так как мы хотим помочь вам открыть себя, свою самость и мобилизовать

её, сделать более эффективной в удовлетворении своих потребностей в качестве биологического организма и общественного человеческого существа.

Открытие себя может напомнить кому-нибудь старую историю о «вытаскивании самого себя за волосы». Но, как мы понимаем данный термин, — это трудный процесс. Далекий от внезапной вспышки озарения, этот процесс более или менее постоянен и кумулятивен — и не прекращается, пока человек жив. Он предполагает принятие особого отношения к себе и рассмотрения себя в действии. Для того чтобы рассматривать себя в действии — то есть рассматривать себя как действие, требуется техника, совершенно отличная от той, которую вы, может быть, уже испробовали и признали недостаточной — техника интроспекции.

Если открытие себя кажется небесполезным, но пугающим, мы не будем спорить с такой реакцией. Предположение, что у вас есть некое тайное или скрытое «я», что оно значительно хуже вас и лучше оставить его в покое, — не всегда у вас было, и вряд ли стоит навсегда его сохранять. Оно происходит от того, что в прошлом, в момент стресса, вы отвергли некоторую часть себя, доставлявшую вам слишком много беспокойства. В тогдашних обстоятельствах эти части вас были худшими, и чтобы жить в той ситуации, вам надо было от них избавиться. Это похоже на то, как ведет себя дикий зверь, попавший лапой в капкан. В таких условиях лапа становится угрозой и иногда зверь отгрызает ее, чтобы спастись, хотя и остается калекой.

Ваша жизнь сейчас может быть совершенно иной, чем тогда, когда вы отвергли часть себя, но в отличие от лапы зверя, эта часть может быть возвращена. Все ли еще существуют первоначальные причины, по которым вы ее отвергли, или они давно исчезли? Это, по меньшей мере, заслуживает рассмотрения. Мы предлагаем вам метод систематического рассмотрения и реконструкции вашей нынешней ситуации. Вы можете двигаться в своем собственном темпе. Процедуры организованы так, что каждая предыдущая составляет необходимую основу для последующей. Какую работу вы можете проделать за определенный интервал времени, зависит от того, какую часть себя вы отбросили и какова ваша нынешняя жизненная ситуация. В любом случае вы не сделаете ни одного шага быстрее или больше того, что сами хотите.

Мы не предлагаем вам ни «легкого пути к мастерству», ни программы морального усовершенствования, ни правил, обеспечивающих разрушение дурных привычек, которые вы на самом деле хотите сохранить. Мы вообще не собираемся ничего за вас делать. Мы предлагаем вам инструкции, с помощью которых вы — если захотите — можете отправиться в личное приключение и в процессе этого вы, своими собственными активными усилиями, можете сделать что-то для себя, для своей самости — открыть ее, организовать и направить на конструктивное использование в проживании своей жизни.

Парадоксы в этих утверждениях мы разъясним позже. Пока достаточно сказать, что, говоря «Ваше я», вместо того, чтобы просто сказать «Вы», мы бы хотели подчеркнуть особый смысл обладания, кроющийся в притяжательном местоимении «вам»: это ваше «я». Заметьте также, что «Вы», о котором идет речь, — то самое «Вы», которому предстоит делать открытия в течение Вашего «путешествия», и, одновременно, это составная часть «Вашего я». Эта та часть, которая читает эти строки, скорее все-го, проговаривая их про себя.

Не предполагается, что это предприятие будет легким. Может показаться, что выполнить указания легко — так легко, что вполне возможно, к концу вы решите: в этом ничего нет; вы проскочите все это, не получите никаких результатов, которых бы не предвидели заранее, и на этом остановитесь. Если же, с другой стороны, вы более тесно соприкоснетесь с экспериментальными ситуациями, которые создадите, то можете обнаружить, что в некотором смысле это самая трудная и раздражающая работа из всех, с какими вы сталкивались, — но и наиболее удивительная.

На этих страницах мы стараемся разговаривать с вами, как будто мы находимся лицом к лицу. Разумеется, у вас нет возможности, как в обычном разговоре, взять слово —

ответить, задать вопрос, добавить подробности относительно своей личной ситуации; и мы, к сожалению, не знаем вас лично. Если бы мы знали касающиеся вас подробности — возраст, пол, образование, работу, ваши успехи и неудачи, ваши планы и ваши страхи, мы кое-что сократили бы или, наоборот, развили подробнее, где-то, может быть, переставили бы акценты, поменяли порядок; но это не изменило бы фундаментальным образом то, что мы хотим передать. Мы полагаем, что практически все, с чем мы будем иметь дело, применимо в той или иной степени, в том или ином отношении, к каждому человеческому существу, живущему в наше время в условиях западной цивилизации. Применить то, что соответствует вашей ситуации, и так, как это вам подходит, — это ваша работа в нашем совместном предприятии.

Поскольку многие наши представления о функционировании самости отличаются от распространенных представлении о человеческой природе, важно отметить, что наши представления не выдуманы за одну ночь. Это соединение нескольких линий, нескольких подходов к человеческой личности.

Как бы то ни было, поскольку терапия психоаналитического типа дорога и требует много времени, мы задались вопросом, нельзя ли это миниатюрное общество из двух человек — врача и пациента — ради достижения многих целей свести к одному человеку — читателю напечатанных инструкций и соответствующей дискуссии. Мы подвергли это проверке год на-зад. Используя материал (представленный здесь в несколько более развернутой форме), мы получили бесспорно положительный ответ на этот вопрос!

Материал был предложен студентам последних курсов психологических факультетов трех университетов. В одном из них, где студенты (различных возрастов: от восемнадцати до приблизительно семидесяти лет) большую часть времени работали, инструкции были розданы просто как часть «домашней работы» по курсу, обычному во всем остальном. Письменные отчеты подавались в течение приблизительно четырех месяцев (длительность семестра). В следующий раз курс был дан в расширенном виде и большему числу студентов. От приблизительно сотни студентов было получено разрешение использовать их отчеты по нашему усмотрению, если это не раскрывает их имен и личности; таким образом, мы получили возможность цитировать подлинные отрывки, чтобы дать представление о том, какого рода и сколь различные реакции вызывает эта программа. Для многих четыре месяца оказались слишком коротким сроком, развитие, начавшееся во время курса, продолжалось в ускоренном темпе, когда работа уже перестала быть частью их «домашнего задания». Есть все основания полагать, что так может быть и в вашем случае.

Часть I ОРИЕНТИРОВАНИЕ СЕБЯ

I. КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ

Эксперимент 1: Чувствование актуального

Наше первое движение направлено на то, чтобы помочь вам усилить чувствование того, что актуально наличествует. Большинство людей согласятся с тем, что временами они лишь наполовину «здесь», что они как бы спят наяву, теряют нить происходящего или каким-либо иным образом ускользают из ситуации в настоящем. Люди также говорят о других: «Он отсутствует, будучи здесь» или вообще: «У него нет правильного контакта».

Контакт не подразумевает постоянной настороженности с глазами навыкате. Это была бы хроническая тревожность, обычно основанная на непонимании окружающего. Во многих случаях лучше всего, оказывается, отпустить себя, допустить гуманность или неясность, отдаться «животному» комфорту. Как раз неспособность большинства из нас полностью погрузиться в такое состояние — проклятие нашего времени — следствие «незаконченных дел»; чаше всего мы знаем о такой способности, лишь с завистью наблюдая за домашней

кошкой. Но мы можем вновь обрести эту способность.

Если даже не говорить о таких моментах временного блаженства, когда мы можем позволить себе сбросить настороженность и отдаться теплому чувству благополучия, в иных ситуациях ясное и острое осознавание[1] актуальности может и противоречить интересам организма. Когда дантист вырывает больной зуб, только тот, кто хочет изображать из себя героя, откажется от анестезии. Природа сама временами действует как анестетик, повергая испытывающего боль в обморок. Однако патентованные «обезболиватели» — совершенно другое дело. Принимая их, мы пытаемся обмануть организм, лишить его чувства актуальности — пульсирующей головной боли, зубной боли, переутомления, бессонницы как индикатора «незаконченных дел». Это предупреждающие сигналы — они указывают, что что-то неладно и это нуждается во внимании; отключение сигнала — не решение проблемы.

Разумеется, нет нужды в продолжающемся действии сигнала, когда он уже услышан. Если вы уже договорились с зубным врачом на ближайшее возможное время, «обезболиватель» может помочь избежать *страданий, которые уже не могут быть полезными.* С головными болями, утомлением, бессонницей дело обстоит сложнее. Иногда семейный доктор может справиться с ними так же легко, как зубной врач справляется с больным зубом, но часто даже специалист качает головой и говорит, что он не находит никаких органических нарушений, и намекает на что-то «психосоматическое». Но даже в этом случае он остережется рекомендовать психологическое лечение — оно длительно, дорого и часто безуспешно. Чаще всего он отправит пациента, посоветовав «забыть все это» или «принять аспирин».

В данном случае фармакологические обезболиватели оказываются средствами частичного «вычеркивания» актуальности человека — актуальности боли; это известно всем. Но менее признано, что подобные «обезболиватели» на уровне поведения употребляются еще чаще. Они принимаются не в порошках или таблетках, и человек, пользующийся ими, не зная, что он делает, будет отрицать, что его действия имеют такую функцию. Более того, коль скоро он попал в зависимость от них, было бы жестоко внезапно лишить его этого, так же как нельзя сразу отнять наркотики у человека, привыкшего к ним. Но по-скольку это поведение, которым человек сам управляет, — знает он об этом или нет — нет возможности отнять у него силой, даже если бы это было желательно (что на самом деле не так). С другой стороны, если он захочет обнаружить такой самообман в своем поведении и постепенно изменить это, все время оставаясь в границах, которые он сам для себя допускает, — это другое дело.

В качестве первого шага в этом направлении мы предложим нечто, что покажется простым до бессмысленности. Это упражнение описывается ниже (как и другие), с отступом; таким способом мы отмечаем, что его рекомендуется воспринимать как инструкции к эксперименту. Если возможно, попробуйте осуществить эксперимент, прежде чем будете читать дальше.

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент осознаете-замечаете. Начинайте каждое предложение словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Теперь, когда мы в первый раз попробовали воду и пережили это, найдя, что она не слишком холодна и не слишком горяча, давайте поговорим об этом немного. Потом мы попросим вас проделать это еще раз.

Актуальное сточки зрения времени всегда в настоящем. То, что случилось в прошлом,

---

[1] Awareness — «осознавание», «осведомленность», «замечание» — ключевой термин этой главы и, может быть, всей гештальт-терапии. На русском языке нет точного эквивалента, который передал бы смысл этого центрального феномена психической жизни.

было актуально тогда, а то, Что случится в будущем, *будет* актуально, когда оно случится. То же, что теперь актуально — и таким образом все, что вы можете осознавать-замечать. — должно быть в настоящем. Отсюда — если мы хотим развить чувство актуальности — подчеркивание таких слов, как «сейчас» и «в этот момент».

Точно так же то, что актуально для вас, должно быть там, где вы. Отсюда подчеркивание таких слов, как «здесь». Вы не можете в данный момент испытывать какое-либо событие — то есть пережить его непосредственно, — если оно происходит за пределами ваших рецепторов. Вы, конечно, можете вообразить его себе, но это воображение — процесс «воображения» — будет происходить там, где вы есть.

Для психоанализа привычно — например, в интерпретации снов — говорить о настоящем как включающем недавнее прошлое, скажем, последние 24 часа. Но здесь, когда мы говорим о настоящем, мы будем иметь в виду непосредственное настоящее, здесь и сейчас: время протяженности вашего внимания, время, которое «сейчас».

Воспоминание и предвосхищение актуальны, но когда они происходят, они происходят в настоящем. То, «что» вы вспоминаете, — это что-то виденное, или слышанное, или сделанное в прошлом, но возвращение или восстановление этого происходит в настоящем. То, «что» вы предвосхищаете, случится в какое-то время в будущем, но такое предвидение есть видение в настоящем картины, которую вы здесь и теперь создаете и отмечаете значком «будущее».

Может показаться, что эти соображения настолько банальны, что нет нужды о них распространяться. Ио рассмотрим, например, следующее замечание интеллигентного студента: «Мне кажется, что мы слишком много живем в настоящем и, к большому сожалению, недостаточно точно ценим память и уроки прошлого. Точно так же занятость настоящим не дает нам уделить достаточного внимания возможным результатам наш их действий, их влиянию на будущее». Утверждающий это не понимает достаточно ясно, что цель нашего эксперимента не в том, чтобы мы жили исключительно для настоящего, слепые и глухие к тому, чему может научить нас прошлое, или беззаботно относились к тому, что ждет нас впереди, к чему надо приготовиться; задача в том, чтобы мы жили в настоящем. Полнота проживания настоящего предполагает способность замечать напоминание — в настоящем — о прошлых уроках, что позволяет более адекватно реагировать в настоящем; она включает также замечание в настоящем предвестников будущего и соответствующее приспособление поведения — в настоящем. Здоровый человек, опираясь на точку отсчета в настоящем, свободен смотреть назад и вперед, когда представляется соответствующий случай.

Вот еще одно утверждение, которое могло бы повергнуть нас в пучины метафизики, если бы мы не пошли ему навстречу: «Другие, возможно, могут оставаться в настоящем, но я, к сожалению, нахожу это совершенно невозможным. Для меня не может быть постоянного настоящего. В этот самый момент я как раз ускользаю…»

Стремление ухватить настоящее, пришпилить его булавкой, как бабочку, обречено на неудачу. Актуальность все время меняется. В здоровом человеке чувство актуальности устойчиво и постоянно, но, как вид из вагонного окна, сцена все время меняется. Позже мы увидим, что если актуальность кажется фиксированной, постоянной, неизменной и неизменяемой, — это фиктивная актуальность, которая *постоянно заново строится* , поскольку она служит определенной цели личности в настоящем, для чего и нужно поддержание фикции.

Актуальность, как вы переживаете ее, — это ваша актуальность. Вы не можете переживать то, что актуально для кого-нибудь другого, потому что не можете настроиться на все его личные рецепторы. Если бы вы могли это, вы были бы этим другим. Вы можете разделить свой опыт с другим в том смысле, чтобы вы и он могли испытывать одинаково одну и ту же ситуацию, в которой вы оба находитесь, но его опыт — это его опыт, а ваш опыт — это *ваш* опыт. Когда вы говорите кому-то «я вам сочувствую», то не имеете в виду этого буквально, поскольку он чувствует то, что он чувствует, и никто другой не может

чувствовать за него; просто вы можете представить себя на его месте и создать живую картину его ситуации, а потом представить себе свою реакцию на нее.

Теперь вернемся к эксперименту. Когда вы снова будете произносить фразы, выражающие то, что вы замечаете-осознаете, каждый разделайте ударение на словах «сейчас», «здесь», «в этот момент». Хотя это всего лишь словесная игра (и мы не имеем в виду, что вы будете делать это до конца своей жизни), она поможет вам не только осознать (realize, то есть «сделать реальным») настоящее время вашего опыта, но также и выразить словами, вербализовать, то, что вы делаете или собираетесь делать, таким образом обостряя ваше осознавание-замечание того, что это вы испытываете нечто, чем бы оно ни было. Почувствуйте значение здесь и сейчас как вашего собственного здесь и сейчас. Итак: «Сейчас я, мое дышащее тело, сижу здесь на стуле, стул в комнате, комната в квартире (или в другом помещении), — сейчас, во второй половине дня, этого определенного дня, в этом XX веке; я здесь и сейчас делаю то-то и то-то». Повторим:

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно осознаете-замечаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Теперь мы переходим к очень важной части эксперимента. С какими трудностями вы встретились, когда выполняли его?

Этот вопрос может вызвать удивление. Обычно отвечают: «Трудности? Никаких трудностей. Это довольно скучное и тупое занятие, но — никаких трудностей». Тогда вот какой вопрос: почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили? — Мы не говорим, что вы должны были продолжать дольше, мы просто спрашиваем вас, заметили ли (осознали ли) вы, что непосредственно предшествовало вашей остановке? Вы устали? Почувствовали ли вы пустоту и прекратили ли составлять фразы? Или вы бросили это, даже, может быть, не заметив, что бросаете?

Давайте рассмотрим некоторые трудности, о которых рассказывали участники такого эксперимента. Это, может быть, не те камни преткновения, что у вас. Мы говорим о них для того, чтобы вы получили некоторое представление о диапазоне реакции на этот эксперимент, чтобы показать вам, что не ожидается ничего экстраординарного и вы не должны быть разочарованы, если на этой стадии не обрели «совершенно другого ощущения». Если вы недовольны проделанной до сих пор работой — примите это. Если вы жалеете о потерянном времени, заметьте-осознавайте ваш упрек в наш адрес за то, что мы морочим вас. Один студент сказал: «Мне сказали, что это покажется простым до глупости. Так оно и оказалось — и продолжает быть таким!». Если этот эксперимент выполняется в ситуации «врач-пациент», пациент может многими способами проделать его, следуя букве, но не духу. Например, в случае навязчивой идеи делать наоборот создаются предложения вроде следующего: «Теперь, вчера я видел моего друга» или «В этот момент завтра я увижу моего друга». Это показывает, как легко одержать маленькие победы, выполняя инструкции формально, разрушая или уничтожая содержавшееся в них намерение. До некоторой степени все люди испытывают подобную потребность в личном триумфе над кем-то, и важно учитывать это при выполнении эксперимента на осознавание-замечание. Может быть, вы не реагируете таким именно образом, но все же как-то чувствуете, что мы вовлекаем вас в «перетягивание каната», «кто кого», и должны защищаться. Если это так, то у вас есть решающее преимущество: коль скоро вы так чувствуете, мы не можем сдвинуть вас ни на йоту. Мы же хотим объединиться с вами и помочь вам продвинуться. Если вам удастся до конца показывать, что вы можете выполнить эксперименты, и псе же не сделать ни шага вперед, над кем вы одержите победу?

Предположим, что вы не собираетесь демонстрировать неповиновение, напротив, вы принадлежите к «хорошим», тем, кто «хорошо себя ведет», терпя и проглатывая без разбора все, что предлагается. Если это так, если вы «интроектор», в дальнейшем эксперимент на

«жевание» будет вам труден, но полезен. Сейчас же ваша реакция может состоять в том, что вы с энтузиазмом рассказываете об этой программе своим друзьям, но не собираетесь пробивать свой путь в этом «собственными зубами».

Или, может быть, вы человек, который не хочет слишком близко соприкасаться со своим опытом и живо его чувствовать. Вот отчет одного студента: «Я уделил значительное время практике процесса осознавания «здесь и теперь» и пришел к выводу, что все это лишь акции и реакции, которые становятся обусловленными. Удобно, а может быть, и необходимо, чтобы они были низведены до уровня автоматических привычек». Привычка, конечно, сберегает время и энергию, и наши организованные способы обращения с вещами были бы разрушены, если бы мы обращали пристальное внимание на каждую деталь. Когда рутинные процессы действительно рутинны, их лучше всего выполнять столь стандартно, чтобы это требовало минимум внимания. По «лучше всего» именно потому, что таким образом внимание высвобождается для того, что ново и нерутинно. Стремиться к максимально автоматическому функционированию и минимальной осведомленности-осознаванию в своей жизни — это значит стремиться к смерти, прежде чем она пришла. Это цель «кибернетики наоборот»: она стремится создавать роботов, которые все более похожи на человека, здесь же речь идет о все большем превращении себя в робота.

Или вы можете быть человеком, который смущен тем, что, пытаясь чувствовать свою актуальность, обнаруживает, сколь она банальна и тускла. Студенты говорят: «Мне стыдно сказать, что я не был способен осознавать ничего примечательного. Все это были такие глупые предметы, как «Сейчас мой нос чешется», «Здесь и сейчас я почесал его». — Но какого невозможного рода актуальности вы требуете, если вам хочется, чтобы в любой данный момент, когда вы попытаетесь ее чувствовать, она должна быть чудесной и экзотической? Если в данный момент нет ничего более волнующего, что привлекло бы внимание, что может быть более здоровым, чем заметить и осознать свой чешущийся нос и почесать его? С другой стороны, если вы находите свою актуальность хронически унылой и неинтересной, что мешает вам сделать нечто, чтобы оживить ее? Какие препятствия на этом пути вы осознаете-замечаете?

В данный момент мы не предполагаем, что, заметив нечто, вы сломя голову броситесь действовать. К манипуляции с актуальностью мы обратимся позже. Здесь же мы фокусируемся исключительно на теме «Какова ваша актуальность? Можете ли вы действительно чувствовать ее? Можете ли вы чувствовать ее *своей* ?».

Хотя инструкции к этому эксперименту так ясны и просты, какими только мы можем их сделать в данный момент, мы не можем удержать вас от «вычитывания» дополнительных, собственных инструкций и приписывания их нам. Например, студент, не осознавая, что это его собственные инструкции себе, а не то, что напечатано на бумаге, решил, что эксперимент требует от него поиска чего-то, что отсутствует в его чувстве актуальности. Он заявил: «Я смотрел и смотрел, но не нашел того, чего бы не хватало». Его процедура похожа на перекличку, во время которой потребовали бы от всех, кого нет, называть свои имена. Можно же лишь шаг за шагом расширять свое осознавание, обнаруживая и разрушая (рассеивая) сопротивления в себе, которые мешают осознаванию; но невозможно приказать тому, чего ты не осознаешь, послушно вступить в осознавание.

Тем не менее, мы знаем из клинической практики, что возможны очевидные значительные выпадения полей осознавание, которые могут быть исправлены простым указанием на них. Например, пациент может составлять предложения только о том, что он осознает-замечает посредством экстероцепции, а другой может говорить только о том, что происходит внутри его тела — о биении сердца, пульсировании артерий, болях и напряжениях. Следует ли на этом основании предполагать, что для первого пациента актуальность ограничена исключительно тем, что можно увидеть и услышать, а для второго «внешние» события не существуют? Нет, но мы можем сказать, что эти пациенты радикально отличаются тем, на что они направляют внимание, и что они исключают из сферы внимания. Это похоже на то, как если бы они, издавая газету, поощряли одни

источники новостей и исключали другие; им можно было бы посоветовать, чтобы, независимо оттого, собираются они это печатать или нет, они отмечали всю область информации, которая приходит в издательство: может быть, они упускают хороший шанс.

Может быть, вы реагируете на эксперимент — этот или последующие — так, будто это своего рода тест, проверяющий ваши способности, то есть доказываете себе, что вы можете это сделать, — и на этом успокаиваетесь. Но, конечно, вы *можете* это сделать! Каждый может — до известной степени. Дело, однако, в том, что прийти к результату, ради которого стоило бы браться, — к действительному изменению вашей перспективы, к ощущению, что вы являетесь непрерывным потоком процессов. Можно предположить, что студент, утверждавший следующее, достиг несколько меньшего: «Я попробовал выполнить эксперимент. Мне вполне удалось почувствовать, чего хотят авторы и чего хочу я сам». Такой способ доказательства своих способностей, может быть, самый опасный из самообманов.

Некоторые, столкнувшись с этими экспериментами, хотят заранее решить, добьются ли они успеха и каким образом. Например: «Я потратил не один час, пытаясь решить, как и до какой степени эксперименты по самоосознаванию изменят мой чувственный и сознательно-мыслительный опыт. Прежде всего, я хотел понять, будет ли конечный результат таким изменением, которое меня устроит Я хотел решить, стоит ли это затраченного времени и усилий… В настоящее время я не обрел никакого чудесного чувства замечания-осознавания». Слова могут быть прекрасным орудием на своем месте, но зачем сидеть часами перед приготовленной едой, пытаясь достичь словесного решения, будет ли она хороша на вкус и стоит ли она усилий, которые потребует ее съедание? Или, откусив кусочек-другой, можно ожидать чего-то «чудесного»? Когда вы поливаете растение, ждете ли вы, чтобы оно расцвело в то же мгновение?

Возможно, что после этих замечаний и отчетов тех, кто поработал над заданием, вы готовы попробовать выполнить его еще раз. В этот раз, может быть, вы яснее сможете заметить, когда и как вы ускользаете из настоящего. Если это так, — куда вы направляетесь при этом? Некоторые внезапно обнаруживают, что это похоже на то, как если бы они внезапно обнаружили, что находятся в прошлом или в будущем, без осознавания-замечания того, что они здесь и теперь вспоминают прошлое или думают о будущем. Другие — или те же, но в другие моменты, — поддерживая настоящее время, оказываются не здесь. Они как бы находятся вне себя, рассматривая собственный опыт как бы со стороны, а не испытывая непосредственно то, что они испытывают. Как заметил один студент: «Я посмотрел на себя глазами марсианина». Что бы вы ни заметили, не пытайтесь заставить себя изменить это и каким-то образом принудить себя к тому, чтобы оставаться здесь и сейчас. Старайтесь лишь замечать то, что вы делаете, как можно подробнее, в деталях. Итак, еще раз:

Составляйте фразы о том, что вы непосредственно осознаете-замечаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Мы столь подробно обсуждаем здесь этот эксперимент, потому что он первый. Многое из сказанного относится и к последующим экспериментам, но уже не будет там повторяться. В заключение рассмотрим процедуру «здесь и сейчас» в сравнении с подходами Фрейда и Адлера.

Каждый из них, выражая то, что характерно для его собственной личности: один ставил ударение на прошлом, другой — на будущем. В своей работе с невротиками они потакали — каждый по-своему — желанию пациента копаться в прошлом или обеспечивать будущее. Погружение в прошлое служит нахождению «причин» — и, таким образом, оправданий — для ситуации в настоящем. Никто не отрицает, что настоящее вырастает из прошлого; но проблемы настоящего не решаются тем, например, чтобы обвинять родителей в ошибках воспитания.

Предположим, например, что вы храните, как сокровище, воспоминания о том, как ваш

отец не оправдал ваших ожиданий. Такие воспоминания важны для вас в актуальности лишь постольку, поскольку вы сейчас чувствуете: то, чего вы ожидали от отца, все еще должно быть выполнено, или ваши упреки за невыполненность этого все еще должны быть выражены. Одним словом, что ваши отношения с отцом все ещё составляют проблему, требующую внимания и разрешения. В противном случае ваша возня с прошлым — лишь притворное обращение к проблемам, а на самом деле удобный способ их избегания.

Если вы не брюзжите по поводу прошлого, а, напротив, привязаны к нему как к «доброму старому времени» или «золотому детству», — это также может быть избеганием фрустраций[2] в настоящем или даже отказом от радостей настоящего посредством сентиментальничанья с прошлым.

Адлер, в отличие от Фрейда, поощрял в своих пациентах тенденции думать о будущем. Он предлагал им размышлять о своем жизненном плане или проекте, о своих амбициях и притязаниях, о своей конечной цели. Такая процедура усиливает обычную тенденцию пытаться быть — как это ни невозможно — на шаг впереди актуальности. Люди, живущие футуристически, никогда не встречаются с событиями, к которым они готовятся, не пожинают того, что сеют. Они репетируют самую незначительную встречу и оказываются неспособными действовать спонтанно, когда она происходит. Ситуации, к которым они не могли подготовиться, приводят их в полное замешательство.

Если вы смотрите в будущее не с опасениями, а сквозь розовые очки, — то почему? Не утешаете ли вы себя в какой-то фрустрации в настоящем посредством снов наяву, решений и обещаний на будущее? Оказывается ли ваша надежда на завтра средством отложить исполнение чего-то сегодня? Как вы хорошо знаете, будущее течение событий редко может быть предсказано с точностью. Не опираетесь ли вы на эту неопределенность, чтобы избежать вовлечения в то, что определенно — а именно, в настоящее? Или, может быть, это тайное средство разочаровать или наказать себя?

Здесь необходимо подчеркнуть, что наши эксперименты не имеют целью вызвать в вас новые подавления, усилить чувство вины, заставить вас сжаться еще больше.

Напротив, наша цель — расширить или, лучше сказать, повысить осознавание-замечание того, что вы делаете и как вы это делаете. Например, в этом эксперименте на чувство актуальности: какое недовольство, или благодарность, или раскаяние, или извинение в настоящем заставляют вас думать о будущем? Наш метод состоит не в том, чтобы подавлять это недовольство или притязание, но просто в том, чтобы вы заметили-осознали это: вот так, с точки зрения того, как вы сейчас структурированы, вы себя ведете. Осознавание-замечание может изменить эту структуру вместе с изменениями в вашем функционировании, и ваши ускользания в прошлое и будущее уменьшатся. Не читайте себе мораль по поводу эскапистских тенденций, не ругайте себя; просто описывайте то, что происходит в терминах актуальности, — описывайте то поведение, которое есть.

Отношения прошлого и будущего должны постоянно рассматриваться и пересматриваться в настоящем. Полезно для начала описывать сцену или ситуацию, в которой вы находитесь. Вы можете, например, вместо того, чтобы читать в метро, посмотреть вокруг себя и начать внутренний монолог: «В данный момент я нахожусь в метро. Я еду в поезде. Сейчас вагон качается. Сейчас кто-то пробирается к выходу. Сейчас этот человек смотрит на меня. Сейчас я занят тем, какое впечатление я на него произвожу». Осознавайте-замечайте две части эксперимента: (1) употребление слова «сейчас» или его эквивалентов в каждом предложении; (2) ваши сопротивления и их обнаружение: например, вам стало скучно делать это, или возникает раздражение, или вы теряете чувство актуальности («ускользаете»).

Теория этих двух частей такова: в той мере, в какой ваше чувствование актуальности

---

[2] Фрустрация (от лат. Frusiralio — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызванное неуспехом «удовлетворении потребностей, желания.

отделено от вашей повседневной личности, попытка чувствовать актуальность будет вызывать тревожность, возможно маскирующуюся под усталость, скуку, беспокойство, раздражение, — и то, что в особенности вызывает тревожность, *это то самое сопротивление, посредством которого вы прерываете полноту переживания вашего опыта, препятствуете этой полноте.* Мы будем подробнее говорить об этом позже. В этом эксперименте мы заняты лишь тем, чтобы вы обнаружили актуальность такого рода сопротивлений тому, что на поверхности кажется «до глупости простой» процедурой.

Чаще всего вы не будете замечать перехода от контакта с окружающим к блуждающим мыслям о прошлом и будущем. Вы можете просто получить опыт обнаружения себя ускользнувшим или пробуждающимся от «сна наяву», или опасающимся потеряться в «мыслях», чтобы не проехать свою станцию.

Побочным продуктом этого эксперимента на чувствование реальности — употребления и значения слов «сейчас» и «здесь» — будет усиление чувства конкретности опыта и уяснение разницы между конкретным и абстрактным (обобщенным). Как непосредственный конкретный опыт, так и абстрактное обобщение, классификация и т. п. — нормальные здоровые функции личности, но это различные виды поведения. Путать их — значит рассматривать актуальные вещи и актуальных людей как стереотипы, как смутную и несущественную обстановку или как привидения, не существующие в реальности. Чувствование актуальности рассеивает подобную смутность, к чему мы еще вернемся в следующих экспериментах.

Для так называемых интеллектуалов характерно преувеличение роли абстрактного. О некоторых из них создается впечатление, будто то. что они говорят, возникает исключительно из других слов — книг, которые они прочли, лекций, которые они прослушали, дискуссий, в которых они участвовали, — без плоти и крови, без контакта с невербальным. Для таких людей попытка замечать-осознавать свой непосредственный опыт может быть трудной, требующей усиленной работы. Вот цитата из отчета студента: «Я проделывал первый эксперимент примерно около 15 минут. Возрастающее беспокойство заставило меня остановиться. Это был необычный опыт. Слово «сейчас» очень способствует возникновению чувства непосредственности бытия; это вызвало во мне чувство страха, которое я могу описать только как очень глубокое дыхание с ощущением сдавливания груди. С другой стороны, непосредственный опыт был гораздо богаче, чем когда-либо прежде, я действительно видел вещи, которые окружают меня и на которые я раньше смотрел не видя. Я был в моей комнате, и когда я проделал эксперимент, у меня возникло желание привести в порядок то, что было не в порядке. Как будто я увидел вещи в комнате в первый раз или после долгой отлучки. Вещи обладали собственной тождественностью, стояли вокруг меня, но никоим образом не «протекали» вместе со мной. В какой-то момент я попытался ускользнуть в абстрактные размышления.

Когда я вернулся к эксперименту во второй раз, то отметил возвращение того же чувства страха при постижении актуальности того, что я — живой, а также тенденцию добавлять квалифицирование, классификации, пояснения и пр. к наблюдаемым объектам, в противовес сосредоточению на самом опыте акта смотрения и видения, что казалось утомительным и беспокоящим.

В третий раз я попробовал экспериментировать в метро. Опыт был богатым и глубоким. Чувство страха все еще оставалось, но было уже меньше, потому, что вокруг меня были другие люди. Моя способность видеть казалась мне стократно увеличенной, что доставляло мне огромное наслаждение. Через некоторое время я чувствовал себя играющим в прекрасную игру, но эта игра требовала большой энергии».

Восстановление полного чувствования актуальности — чрезвычайно впечатляющий опыт, продвигающий к самой сути дела. В клинических ситуациях пациенты восклицали: «Я чувствую себя парящим в воздухе!», «Я иду, действительно иду!», или «Это такое странное чувство — мир здесь, действительно здесь! И у меня есть глаза, настоящие глаза!». Но от нашего первого эксперимента до такой полноты опыта — долгий путь.

Эксперимент 2: Ощущение противоположных сил

В предыдущем эксперименте мы спрашивали, с какими трудностями вы столкнулись, и назвали эти трудности «сопротивлениями». Теперь мы должны попробовать понять, кто или что сопротивляется. В качестве «ключа» к решению, который нетрудно проверить, подумайте, что будет происходить, если инструкции эксперимента по чувствованию актуальности предложить здоровому ребенку. Он не увидит в них ничего странного, искусственного или угрожающего его достоинству и, если он чувствует вас своим другом, то сразу начнет произносить много фраз, выражающих его «здесь и сейчас». В действительности на определенной стадии речевого развития он произносит спонтанные монологи, дающие точный и немедленный отчет о его целях и действиях. По сравнению с нашими его сопротивления эксперименту на чувствование актуальности ничтожны.

Может показаться, что исследование сопротивлений лучше начинать не с настоящего. Если бы мы могли понять, как приобрели их, это было бы каким-то указанием, как от них избавиться. Но в данном эксперименте мы лишь делаем первый шаг к тому, чтобы понять, что сопротивления принадлежат нам, они наши, в той же мере, как и то, чему они сопротивляются. Это трудно, потому что для этого нужно обнаружить, что мы сами вмешиваемся в собственную деятельность; не замечая этого, мы бросаемся в атаку против наших собственных усилий, интересов, возбуждения.

Рассмотрим представление о равновесии. Его суть составляет представление об уравновешенности сил. Если нам нужно отмерить пять граммов вещества, мы кладем на весы кусочек металла, который, как нам известно, весит 5 г, а на другую чашу весов сыплем нужное вещество, пока обе чаши не будут висеть, уравновешивая друг друга, так что стрелка весов окажется точно на нуле. Тенденция одной чаши весов двигаться вниз уравновешивается равной и противоположной тенденцией другой чаши.

Кабина лифта имеет противовес, так что необходима лишь весьма незначительная сила мотора, чтобы привести его в движение. Это иллюстрирует факт, что там, где большие силы находятся в равновесии, достаточно применить лишь небольшую добавочную силу, чтобы произвести значительные изменения.

Движущееся тело не останавливается, пока не встречает противоположную силу, достаточную, чтобы воспрепятствовать его продвижению. Пуля, вылетевшая из ружья, не будет лететь до бесконечности, но, попав в ствол толстого дерева, она остановится быстрее, чем если на ее пути окажется тюк ваты.

Перейдем от этих простых равновесий к таким, которые требуют постоянного восстановления уравновешивающей силы. Весь жизненный процесс организма требует постоянного восстановления равновесия. Рассмотрим для примера езду на велосипеде. Для начинающего это невозможная борьба.

Пошатнувшись слишком далеко в одну сторону он не умеет адекватно компенсировать это, перенеся вес в другую сторону, или, наоборот, поворачивает в другую сторону слишком сильно и падает либо в ту. либо в другую сторону. Если, несмотря на падения и ушибы, он продолжает попытки, то научается приспосабливаться; сначала его приспособление очень неустойчиво, со временем оно становится автоматическим. Но он не достигает статического равновесия на велосипеде. Напротив, он обретает опыт выправления неравновесия, прежде чем оно зайдет слишком далеко; и это не только не обременительно, а составляет значительную часть удовольствия от езды.

Чтобы обрести и поддерживать здоровое равновесие в своей деятельности, человек должен, как искусный ездок на велосипеде, оценивать и компенсировать различие в своих ситуациях, как они приходят к нему. Они могут быть едва заметными или настолько поразительными, что их невозможно не заметить. Однако, чтобы вообще что-нибудь заметить, нужно выделить это из общего фона. Это должно отличаться от фона так, чтобы можно было сказать: «Это другое дело». Если на совершенно белую поверхность вы

наносите белое пятно, это незаметно, потому что не создает различия. Черное же пятно создаст максимальный контраст, и черное будет выглядеть чернее, а белое — белее, чем если бы мы смотрели на них отдельно друг от друга.

Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности. Если бы день нельзя было отличить от ночи, не было бы ни дня, ни ночи и не было бы таких слов.

Итак, в качестве первого шага в эксперименте:

Придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждый член не может существовать без реального или подразумеваемого существования другого.

Вы можете оказаться разочарованы количеством таких пар, которые вам удалось придумать. Некоторые из них, как вы почувствуете, не являются реальными противоположностями, а другие оказываются противоположностями только в специфическом контексте. В других парах вы можете найти дополнительные феномены, занимающие промежуточное положение. Например, в паре «начало — конец» промежуточное положение займет «середина». «Прошлое — будущее» имеет промежуточное «настоящее». «Желание — отвращение» — «индифферентность» (равнодушие). Средний термин в таких парах особенно интересен. Он часто составляет нейтральную, нулевую, индифферентную точку в каком — то измерении или континууме. На градуированной прямой числа уменьшаются, пока не достигается ноль, потом они вновь возрастают, но уже как отрицательные. На переключателях многих устройств есть крайние позиции, обозначенные «вперед» и «назад», и среднее положение, в котором, хотя мотор работает, устройство остается в покое, работает «вхолостую».

Пилот самолета, базирующегося на корабле, должен суметь взлететь с короткого пробега. Если ему в конце дорожки не удастся достичь скорости, достаточной, чтобы удержать машину в воздухе, она просто упадет в воду. Чтобы уменьшить риск, пилот сначала «разогревает» машину причем все тормоза удерживают ее на месте. Затем, когда мотор вращает пропеллер с такой скоростью, что самолет вибрирует, бьется, напрягает тормоза до предела, он внезапно отпускает их и взлетает в воздух. До этого момента пилот, если бы он отождествлял себя с самолетом, мог передать ощущение противоположных сил словами: «Я чувствую огромное желание взлететь, но такую же и противоположно направленную тенденцию податься назад. Если бы это состояние продолжалось долго, оно разорвало бы меня на куски». Разумеется, весь маневр был бы совершенно бессмысленным, если бы в нем не было ясного намерения, когда настанет нужный момент, отпустить тормоза и взлететь.

Заметьте разницу между «холостым ходом» в нейтральном положении, где сила не прикладывается ни в направлении вперед, нив направлении назад, и устремлением вперед с удерживанием на тормозах. Первая — ситуация «покоя», «отдыха»; вторая — предельного конфликта. В рассмотренном случае самолета оппозиция не «вперед-назад», а «движение-неподвижность». Механическим примером оппозиции «вперед-назад» может быть ситуация, когда паром, слишком разогнавшись перед пристанью, запускает моторы в противоположном направлении, чтобы замедлить движение вперед по инерции.

«Творческое предсостояние» — это пребывание в нейтральной точке континуума, в равновесии, но с осведомленностью-осознаванием и заинтересованностью в потенциальной ситуации, простирающейся в обоих направлениях. Это расположение к действию, без предначертанной направленности действия в ту или иную сторону.

Однако вернемся к нашей проблеме. Какое все это имеет отношение к сопротивлению? Ситуации, в которых вы встречаете препятствия в выполнении наших заданий, которые вы сами для себя приняли, — это конфликтные ситуации. Более того, это конфликт между, одной частью вашей личности и другой ее же частью. Одну часть — ту, которая принимает задание и стремится его выполнить, — вы осознаете. Другую часть, сопротивляющуюся, вы

не осознаете, не знаете, не замечаете. В той мере, в какой вы боретесь с сопротивлениями, они кажутся не вашим собственным созданием, а чем-то навязанным вам извне.

Если бы в этих экспериментах вы выполняли что-то похожее на свои обычные дела, это не привело бы вас к конфликту с собой, потому что в этих ситуациях вы хорошо знаете, как избежать конфликта. Но предлагаемая вам работа специально организована так, чтобы причинить вам беспокойство, нарушить ваш покой. Она направлена на то, чтобы вы заметили-осознали конфликты в своей собственной личности. Если бы дело сводилось только к этому, вы имели бы все основания обвинить нас в злонамеренности. Но наше намерение таково: показать вам, как, правильно действуя, можно вызвать сопротивление (re-sisteme) из неосознавания и превратить его в ценного помощника (as-sisteme). Сопротивляющаяся часть вашей личности обладает жизненной силой и многими прекрасными качествами; так что, хотя ре-интеграция отторгнутой части — долгая и тяжелая работа, но можно ли допустить постоянную утерю частей своей личности? К счастью, уже на довольно ранних стадиях работы возникает чувство, что вы возвращаете себе запас энергии.

В этих теоретических замечаниях мы разделили вас, как личность, на два враждующих лагеря. Если у вас это вызывает недоверие, мы увеличим его еще больше, предложив принять как свой собственный конфликт между этими частями.

Как можно обрести чувствование противоположных факторов в своем поведении? Но разве, размышляя по намеченным линиям, мы уже не догадались, что желания и склонности сопротивляющегося, которого вы столь мало замечаете-осознаете, должны быть противоположными тем, которые вы, как вы полагаете, привносите в выполнение задания? И не следует ли из этого, что вы можете составить какое-то представление о том, как выглядят вещи для сопротивляющегося, если вы попробуете вообразить прямо противоположное тому, что вы как осознающая личность считаете реальным? Если вам кажется, что стоит попробовать, проделайте следующее.

Рассмотрите какую-нибудь повседневную жизненную ситуацию, какие-нибудь объекты или действия, как будто они являют собой прямую противоположность тому, за что вы их обычно принимаете. Вообразите себя в ситуации, противоположной вашей собственной, в которой вы обладаете склонностями и желаниями, точно противоположными вашим обычным. Рассмотрите объекты, образы и мысли, как будто их функции или значения противоположны тому, чем вы их обычно считаете. Сталкивая их таким образом, воздержитесь от своих обычных оценок, что хорошо и что плохо, что желательно и что противно, что осмысленно и что глупо, что возможно и что невозможно. Стойте между противоположностями — точнее, над ними — в нулевой точке, заинтересованно к обеим сторонам операции, но не отдавайте предпочтение ни одной.

Польза, которая может быть извлечена из умения видеть вещи наоборот и быть беспристрастно заинтересованным в противоположностях, состоит в развитии способности находить собственные оценки.

Психоанализ принес много перемен. То, что привыкли считать хорошим, — например запрет на сексуальность — теперь считается плохим. То, что раньше отрицалось, теперь принимается. Когда пациенты приходили к Фрейду, скрывая что-то, он понуждал их открывать это. Обнаружив, что сны являются новыми синтетическими единствами, он занялся их анализом, складывая на отдельные элементы. Если все это надо оценивать как хорошее, каким критерием нужно пользоваться? Откуда пациент может знать, что оценка запрета на сексуальность, данная его аналитиком, лучше, чем его собственная? Аналитик использует знание и авторитет, чтобы навязать свою оценку, при этом развенчивая противоположную оценку пациента и представляя ее как сопротивление, негативный перенос или иррациональную совесть; при этом он может, убедив пациента, что тот неправ, навязать ему новую мораль, противоположную предыдущей!

Но если вместо этого обнаружить внутри собственной личности актуальное столкновение противоположных оценок, — не будучи ни сбитым с толку, ни принуждаемым, — тогда, вместо того, чтобы чувствовать себя, как всегда, судимым, пациент начнет чувствовать себя (как станет яснее дальше) тем, что есть на самом деле — *личностью, в действительности осуществляющей суд и выносящей суждение.*

Выполняйте эксперимент на обращение в противоположность как игру. Не смущайтесь комическими или трагическими аспектами получившейся ситуации. Как замечал еще Сократ, комическое и трагическое близки друг другу; одно и то же событие с разных точек зрения может быть и комическим, и трагическим. Неудачи ребенка или подростка комичны для взрослого («он выглядит таким забавным, когда плачет», «он страдает от своей кукольной любви»). Беды взрослых комичны для богов. Изменяйте места на минутку!

Обращайте такие детали, как «d» и «b» написанной строчке, или переверните «d», чтобы получилось «q». Переставляйте буквы так, чтобы изменялись значения. Попробуйте читать слова наоборот. Неспособность замечать подобные обращения — одна из основных трудностей овладения чтением и зеркальным письмом у некоторых детей.

Представьте себе движения вокруг вас в обращении, как в «кино наоборот», когда прыгун легко спрыгивает с трамплина в воду, а потом так же грациозно выпрыгивает из воды на трамплин.

Обратите функции. При каких обстоятельствах на стуле можно есть, а на столе — сидеть? Астроном смотрит в телескоп на Луну; что если с Луны кто-то смотрит на него? Представьте себе потолок полом, переверните стены. Переверните картины вверх ногами. Представьте себе подводные лодки и рыб, летающих в воздухе. Дайте волю «шизофреническим» возможностям своего воображения: большинство из них не более странны, чем общепринятое предположение, что люди и общество в целом всегда ведут себя разумно.

Фрейд сделал важное наблюдение, сказав, что если мы видим людей, стоящих на головах, мы должны перевернуть их и поставить на ноги. Возьмите, например, чрезвычайно распространенное обращение, когда «желание быть любимым» принимается за «любовь». Невротик утверждает, что он полон любви и доброты, но выясняется, что все, что он делает для любимого, происходит из страха быть отвергнутым. Точно так же мы часто испытываем к «близким друзьям» чувства неприязни и враждебности. Может быть, вы замечали (в других), что все сверхкомпенсации являются обращением первоначальной тенденции? Принудительная скромность скрывает жадность, за развязностью прячется смущение.

Представьте себе, что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром. Что случилось бы в определенной ситуации, если бы однажды вы сказали «нет» вместо «да»? Что если бы вы были на 4 дюйма (около 10 см) выше? Или весили на 20 фунтов меньше? Если бы вы были женщиной, а не мужчиной, или наоборот?

Каждый кредит — одновременно дебет, передача откуда-то. Природа хорошо ведет свои бухгалтерские книги. Любое прибавление — где-то вычитание. Пища, которую мы извлекаем из почвы, истощает почву; не замечая этого очевидного обращения, человек породил пустыни. Итак, вспомните что-нибудь, что вы получили, и подумайте, откуда оно было взято. Что, если бы вы этого не получили? А что, если бы вы получили что-то, чего вам недосталось?

Реакции на этот эксперимент распадаются, грубо говоря, на два класса. Для большинства — это освобождение от «смирительной рубашки» первого эксперимента и случай «применить воображение». Для других — глупое «перемалывание того, о чем вы все время знаете, что это не так», или угроза испытан-ной политике «не будить спящего льва».

Вот один отчет: «…В конце концов, мои мнения были ужасающе бесформенными в

течение многих лет; я чувствовал себя совершенно потерянным. Набравшись опыта, я научился иметь собственное мнение и наконец-то начал ощущать какое-то направление. Можно сказать, что я стал «ограниченным», «с узким кругозором». Пусть так! Это лучше, чем чувствовать себя амебой. Важнее взвешивать правильность решений, которые ты принимаешь, чем находиться в состоянии постоянного анализа. Что правильно и точно? Очевидно, то, что принимается за вполне разумное обществом, общим мнением. Обладает ли общество монополией на правду? Может быть, и нет, но вы не можете публично слишком радикально отойти от общепринятого. Иначе в конце концов, несмотря на переполненность больниц и нехватку фондов, вы можете оказаться в лечебнице».

Можно попытаться найти предпосылки, лежащие за подобными утверждениями. В конце концов имеется в виду, что лучше старательно придерживаться принятого поведения, чем быть упрятанным в психбольницу. Разумеется, эксцентричное поведение может привести за решетку, и мысль есть форма поведения. Но можно ли считать, что предложенный эксперимент приводит вас на опасную грань?

Не приходится ли предполагать, что мы видим человека, которому нужно мобилизовать страшных полицейских, чтобы вести себя в пределах дозволенного?

Некоторые участники опыта сами создали себе трудности, требуя от себя нахождения буквальных и детальных противоположностей чему-либо. Например: «Я печатаю на машинке. Что противоположно этому? Я затрудняюсь ответить. Что противоположно печатанию на машинке? Непечатание? Но это всего лишь отрицание. Я пытаюсь противопоставить печатанию на машинке различные ситуации, но все не подходит. Разве гребля на байдарке противоположна печатанию? Или дирижирование оркестром? Это, конечно, не печатание, но ведь и не противоположность.

Вряд ли для каждой высокоорганизованной деятельности или структуры можно найти, оглядываясь вокруг себя, другую деятельность или структуру, в точности противоположную. Но если вернуться к печатанию на машинке, то посмотрим, что вы делаете. Вы помещаете слова на бумагу. Что противоположно этому? Вы «забираете» их — то есть стираете. Или, посмотрим, что вы печатаете. Допустим, вы печатаете письмо, в котором соглашаетесь выполнить какую-то работу. Что противоположно этому? Письмо с отказом. Или — сдвигая контекст еще раз, — противоположным печатанию можно было бы найти кого-то, кто сделает это за вас. Мы скоро вернемся к тому, что значимость оппозиций зависит от соответствующего контекста.

Некоторым кажется верхом абсурда, что перевертывание букв или перемена их местами может представлять собой проблему для кого-нибудь, но вот отчет: «Начав переворачивать буквы, я нашел, что это вызывает во мне беспокойство. Подобную реакцию вызывает у меня сцена, когда я вижу человека, открывающего канистру или пачку сигарет, повернутых вверх дном. Для меня вещи должны быть точно такими, какими они должны быть, — то есть правильными. Я не могу заснуть, если мне кажется, что в кабинете открыт ящик стола или что не заперта дверь туалета. Это значит, что что-то не в порядке, этого не должно быть».

Другой студент столкнулся с еще большим беспокойством при игре с буквами: «Когда я начал переворачивать буквы, это заставило меня нервничать. Сердце стало биться сильнее, а глаза начали увлажняться. Поскольку я смотрел на слова, напечатанные на странице, пытаясь представить себе, как они будут выглядеть при подменах, я подумал, что просто перенапрягаю зрение. Я попробовал писать слова наоборот и смотреть на них. Но при этом мои глаза стали так слезиться, что я не смог смотреть на эти слова! Это сумасшествие! Что вы делаете с нами этими экспериментами?!».

«Творческое предсостояние» не следует смешивать с хронической нерешительностью; это фаза ориентирования в различных возможностях и актуальностях или даже — после опробования определенного плана действий, который оказался неудачным, — возвращение в нулевую точку, чтобы вновь сориентироваться в других возможностях. Один студент отметил: «Стремление видеть обе стороны в конце концов приводит к отчуждению от

реальности». Может быть, он имеет в виду ситуацию, когда один аргумент противопоставляется другому как оправдание бездействия; если так, мы согласимся, что это ведет к «отчужденности от реальности». Но мы сказали бы, что здесь потребность быть отчужденным вызывает и поддерживает такую стратегию, а не наоборот.

Один студент рассказывает о попытке обращать в противоположность важную для него жизненную ситуацию: «Реальная ситуация такова. Моя возлюбленная скоро возвращается домой после девятимесячного путешествия по Европе; когда она вернется, мы должны пожениться. Я жду этого, сгорая от нетерпения. Теперь, если я представляю себе противоположные «желания и наклонности», я могу прийти к чему-нибудь вроде такого: я не хочу чтобы она возвращалась; я не люблю ее; я с большим удовольствием крутился бы с новыми девочками еще несколько лет. Теперь, написав это, я замечаю, что в последнем есть доля правды. Это заставляет меня критически отнестись к тому, что вы говорили о числах, алгебраически сходящихся к нулю или начинающих увеличиваться от нуля в отрицательном направлении. Ни одна сторона не является полностью позитивной или полностью негативной, поэтому то, что вы говорите, ведет не туда… Может быть, это относится только ко мне».

Этот отрывок иллюстрирует несколько моментов. Сначала утверждается официальная позиция молодого человека относительно приближающейся свадьбы; он совершенно убежден в своем желании этого. Далее, в процессе печатания утверждений, выражающих противоположную ситуацию, он обнаруживает, что у него есть и противоречащие этому чувства, которых он раньше в себе не подозревал. Нетрудно догадаться, что он начинает сердиться на нас за то, что мы привели его к этому непрошенному видению, — и сразу же начинает нападать на одно из наших утверждений. Наконец, выразив свою агрессию соответствующим образом, — то есть непосредственно тем, кто вызвал ее в нем, — он чувствует, что ситуация разрядилась, и он может в конце концов признать, что его возражения имеют в высшей степени личный характер.

Другой человек, готовящийся стать отцом, обнаружил в экспериментальном обращении, что маленький «кредит», которого от ждет, принесет и некоторые «дебеты»: «Мы с женой создаем семью, и я с большой радостью ожидаю появления ребенка. Чтобы вообразить ситуацию, в которой меня не радовала бы такая перспектива, я стал размышлять — и удивился, как быстро это стало приходить мне в голову! — о потере свободы, беспокойстве по ночам, медицинских расходах и других возможных неудобствах. Я действительно понял правдивость выражения «Нет кредита без дебета».

Некоторые обращения похожи на кошмары. Студент биологического факультета рассказывает: «Не я препарирую зародыш свиньи; теперь она препарирует меня!». Если вы рассмотрите свои сны, то обнаружите, что многое можно осмыслить, если понимать в обращенном виде, как спонтанный «эксперимент». Во сне сопротивление имеет возможность выразить себя более открыто, но оно пользуется языком, который вы. проснувшись, в значительной степени не понимаете.

Сны наяву — тоже спонтанные «эксперименты» обращения, и их значение обычно более понятно. То, о чем мы фантазируем, обычно является обращением фрустрации в настоящем. Потеряв деньги, мы представляем выигрыш на скачках. Если нас обманули, мы купаемся в мечтах о мести. Если мы чувствуем себя ничтожествами, наши дневные фантазии бросают мир к нашим ногам. В дневных грезах нет ничего вредного, если они не вытесняют «реальной жизни». Если из дневных грез вы можете понять, в каких областях чувствуете себя фрустрированными, то можете лучше осознать направление своих потребностей.

Если, например, вы грезите о романе с кинозвездой, это может указывать не на то, что вам нужна кинозвезда, но на то, что, может быть, стоит углубить и расширить знакомство с девушкой из соседнего подъезда. Если вы грезите, что стали знаменитым писателем, возможно, что вы обладаете скрытым талантом в этой области, который можно попробовать развить. Если вы будете практически следовать указаниям дневных грез, результат, хотя и не столь грандиозный, как сама фантазия, может быть гораздо более адекватным при

реализации своих подлинных потребностей.

Студентка сообщает об обращении ситуаций, в которых она сердилась на людей: «Некоторые из них заставили меня громко рассмеяться. Это было облегчением, как будто теперь у меня с ними было все в порядке».

Некоторые сообщают о возникающем беспокойстве при попытке вообразить ненависть к тем, кого они любят. Другие не могут представить себе такой возможности. Один молодой человек, попытавшийся представить себе, что он ненавидит свою жену, заметил: «Возможно, это форма «ускользания от эксперимента», но, в конце концов, мы женаты меньше года!».

Есть обращения, которые особенно часто вызывают блокирование и «пробелы». Одно из них — попытка представить себя человеком другого пола. Другое, которое стоит попробовать, — попытка поменяться ролями со своими родителями. Студентка, которая пыталась сделать это вместе со своей матерью, рассказывает, что эксперимент на обращение шел гладко, каждая из них предлагала различные ситуации, пока мать не предложила обращения отношении «мать — дочь». «В этот момент, — рассказывает студентка, — мое воображение совершенно иссякло».

Некоторые участники эксперимента воображают ситуации столь живо, что чувствуют начало того, что было бы соответствующим внешним поведением: «Я работала официанткой прошлым летом. В эксперименте я представила себя официанткой, севшей за стол, в то время как посетителю следовало обслуживать меня. Хотя я отдавала себе отчет в том, что это воображаемая ситуация, я почувствовала, что мускулы моих ног напряглись в противодействии импульсу вскочить и исправить эту ситуацию».

Рассмотрим теперь внимательнее, что вы делаете, когда трактуете две ситуации как противоположные. Осознавая или нет вы помещаете их в некоторый контекст, который включает обе ситуации. Приобретя некоторый опыт таких обращений, постарайтесь делать противопоставления более точными, продумывая точный контекст. Например, «свежий» противопоставлен «тухлому» — в контексте «яиц», но «свежий» противопоставлен «умеренному» — в контексте «ветер». Создание точного контекста улучшит вашу ориентацию. Вы начинаете без специального усилия замечать связи, которые раньше приходилось искать. Что еще важнее, сами контрасты начнут выявляться как функциональные отношения между противоположностями, то есть начнут как бы порождать собственное объяснение. Например, зеркальные образы могут быть поняты в своей подмене правого левым в связи с природой отражения, в то время как обращение в фотокамере меняет правое с левым и верх с низом в связи с механизмом действия линзы.

Обратите внимание, как качество ситуации — отталкивающей или привлекательной, счастливой или трагической — зависит от контекста. Если мысль о потере чего-то, что вам принадлежало, вызывает огорчение, попробуйте придумать кого-нибудь — скажем, вашего врага, который радуется этой вашей потере.

Еще раз обращаем ваше внимание на одну из целей эксперимента: обнаружить обстоятельства или людей, или что-то ещё, что затрудняет для вас даже в фантазии совершать обращения. Где вы обнаруживаете введение в действие сопротивлений вашей собственной свободной деятельности? Вы любите своих родителей? Вообразите, в каких обстоятельствах вы ненавидели бы их. Ваш приятель задирает вас? Вообразите, что вы задираете его. Можете ли вы сделать это? Заметьте момент, когда тревожность, страх или отвращение выходят на передний план и заставляют вас уклониться от продолжения эксперимента.

Чаще всего наши «очевидные» предпочтения и «естественный» взгляд на вещи просто унаследованы. Они становятся рутинно «правильными», потому что мы удерживаемся оттого, чтобы даже представить себе нечто противоположное. Когда людям не хватает воображения, это всегда объясняется тем, что они боятся даже поиграть в возможность чего-то иного, нежели «факты», за которые они так отчаянно цепляются. Способность обретать и поддерживать непредвзятый интерес к воображаемым противоположностям, сколь бы абсурдной ни казалась одна из сторон, существенна для всякого творческого решения

проблем.

Это совершенно очевидно в поведении политических партий в «демократическом» обществе по отношению к какой-либо национальной проблеме. Поскольку позиция каждой партии поддерживается большой частью населения, маловероятно, чтобы полная правота поданному вопросу принадлежала одной из сторон. Ни одно из предлагаемых «решений» не оказывается творческим разрешением проблемы, в котором не потеряно ничего ценного. Между тем каждая партия настолько вовлечена в необходимость набирать голоса и в другие обязательства, что не может быть беспристрастно заинтересованной, не может видеть противоположное в его точном контексте, не может менять контекст. Это почти наверняка означает, что существуют соображения престижа и экономические интересы, которые не допускаются на передний план осознавания и осведомленности.

Эксперимент 3: Внимание и сосредоточение

Два предыдущих эксперимента были противоположными. Стараясь усилить чувство актуальности, мы сужали интерес до «здесь и сейчас»; успех в обретении чувствования противоположных сил в своей личности зависел, наоборот, от расширения перспективы за пределы привычных интерпретаций и оценок. Но оба эксперимента преследовали одну и ту же цель: помочь вам осознать сопротивления (пробелы, негативные эмоции и другие трудности поведения), с которыми вы сталкивались при серьезной попытке выполнить эксперимент.

Не стоит расстраиваться, если эти сопротивления были настолько сильными, что делали вас беспомощными и неадекватными при выполнении заданий. Сталкиваясь с затруднениями или пустотой, вы, может быть, говорили: «Это потому, что я не могу сосредоточиться». Мы согласимся с этим, — но не в обычном смысле. Неспособность сосредоточиться происходит из того, что вы годами учились припирать к стенке части своей личности, как если бы иначе они набросились на вас и сожрали. Когда теперь эти части нужны для чего-то, что вы пытаетесь сделать, вы не можете подозвать их движением пальца. Советы «собраться» не помогают. Не более выполним совет психоаналитика: «Расслабьтесь, не подвергайте цензуре, вспомните детали вашего детства». *Такие вещи могут быть сделаны по произвольному решению разве что весьма поверхностно!*

Но может быть сделано то, что вы начали делать в этих экспериментах: обретение осознавания-замечания своих усилий и реакции и «творческого предсостояния» по отношению к ним.

Прежде всего давайте различать то, что принято называть сосредоточением, и подлинно здоровое, органичное сосредоточение. В нашем обществе сосредоточение рассматривается как произвольное, требующее энергии, принудительное усилие — что-то, что вы заставляете себя сделать. Этого и следует ожидать, когда люди невротически приказывают себе, принуждают себя, овладевают собой, побеждают себя. С другой стороны, здоровое, органичное сосредоточение обычно вообще не называют сосредоточением; в тех редких случаях, когда оно возникает его называют привлечением, интересом, очарованием или вовлечением.

Понаблюдайте за играми детей. Вы увидите, что дети сосредоточиваются на том, что они делают, до такой степени, что их внимание очень трудно отвлечь. Вы увидите также, что они волнуются из-за того, что делают. Эти два фактора — *внимание* к объекту или деятельности и *волнение* по поводу удовлетворения потребности, интереса или желания посредством объекта внимания — являются субстанцией здорового сосредоточения.

В произвольном сосредоточении мы напрягаем свое внимание, если чувствуем, что «должны» это делать, тем самым отвлекая внимание от наших нужд или интересов. В спонтанном сосредоточении то, к чему мы внимательны, само привлекает к себе и охватывает весь объем нашего интереса в данный момент. Если мы «должны» выполнять определенное задание, то хорошо, если произвольное сосредоточение может превратиться в

спонтанное и свободно привлечь все большее и большее количество наших сил, пока задание не будет выполнено.

Там, где личность разделена по отношению к данной ситуации, так что часть ее, предпринимающая попытку выполнить задание, противостоит саботирующей и сопротивляющейся части, силы не могут свободно направиться на объект внимания, потому что часть их реально фиксирована на чем-то еще — возможно, именно на том. чтобы вмешиваться и не допускать выполнения «выбранного» задания. Такое вмешательство произвольно сосредоточивающийся человек испытывает как «отвлечение». При этом он вынужден использовать часть имеющейся в его произвольном распоряжении энергии, чтобы свести к минимуму разрушительное влияние отвлечения. Посмотрите внимательно, что происходит с общей энергией организма. Она теперь разделилась уже на три части: часть занимается заданием, другая вовлечена в сопротивление и третья часть борется с сопротивлением. Посмотрите также, что для произвольно сосредоточивающегося человека составляет «отвлечение»; для сопротивляющейся части это «привлечение» к чему-то: чему-то иному нежели задание, или к борьбе, а не выполнению задания. Чем больше общей энергии вовлекается в битву против «привлекающего отвлечения», тем меньше ее остается для продолжения произвольно взятой работы и тем больше возрастает раздражение, пока человек либо не бросает задание, либо не взрывается.

Иными словами, когда человек принуждает себя относиться с вниманием к тому что само по себе не привлекает интереса, возрастающее волнение направляется не на «выбранный» объект внимания, а на борьбу с «отвлечением», которое реально разжигает интерес. (Когда это возрастающее волнение наконец взрывается как гнев, он часто направляется на кого-то, кто подвернется под руку, как будто он отвлекал.) Между тем, по мере того как все больше возбуждения (волнения) и внимания занято появлением помехи, то, на чем человек произвольно концентрируется, все больше лишается интереса. В конце концов оно становится скучным.

Таким образом, скука возникает тогда, когда внимание произвольно уделяется чему-то, что лишено интереса. При этом то, что *могло бы* быть интересным, эффективно блокируется. В результате появляется утомление и, может быть, транс. Внимание ускользает от скучной ситуации в грезы.

Признаком спонтанного внимания и сосредоточения является прогрессивное формирование фигуры/фона, будь то в ситуации восприятия, воображения, вспоминания или практической деятельности. Если присутствующие внимание и волнение (возбуждение) работают вместе, объект внимания становится все более и более цельной, яркой и определенной фигурой на все более и более пустом, незамечаемом, неинтересном фоне. Такое формирование цельной фигуры на пустом фоне называется «хорошим гештальтом».

Но гештальт-психологи в целом недостаточно заинтересовались значением фона. Фон — это все, что постепенно исчезает из внимания в ситуации опыта. То, что включено в фигуру, и то, что включено в фон, не остается постоянным, статичным, оно меняется в процессе динамического развития.

Рассмотрим простое восприятие визуальной формы, например квадрата, нарисованного на доске. Когда квадрат становится определенным и ярким, «все исключенное» включает в себя доску, комнату, собственное тело воспринимающего, все ощущения, кроме этого данного видения, и всякий интерес, кроме этого сиюминутного интереса к квадрату. Для того чтобы гештальт был единым и ярким, «хорошим» гештальтом, весь этот разнообразный фон должен постепенно становиться пустым и непривлекательным. Яркость и ясность фигуры — это энергия «возбуждения-при-видении-квадрата», свободно выделяющегося из пустеющего фона.

Можно представить себе довольно грубую аналогию такого рода. Рассеянное внимание в начале процесса образования «фигура/фон» можно уподобить свету, который через определенный кусок стекла освещает сравнительно большую площадь. Все части этой площади освещены одинаково. Затем представим себе, что наше оконное стекло постепенно

превращается в линзу; освещенность площади в целом уменьшается, зато пятно, на котором линза фокусирует свет, становится ярче. Не требуется большего количества энергии (то есть световых единиц), но лучи все более собираются от периферии к яркому пятну и интенсифицируют его энергию. В этой аналогии не хватает того, что давало бы линзе основание выбрать именно это определенное место для фокусирования лучей. В ситуации организм среда таким основанием является значимость объектов среды для потребностей организма, что и определяет процесс образования фигуры/фона. В этом отношении наш пример квадрата на доске тривиален, если только не придумать особых обстоятельств. Мы привели его лишь для того, чтобы показать, что процесс образования фигуры/фона не должен обязательно быть связан с чем-то необычным или драматическим.

Все сказанное о формировании гештальта мы предлагаем вам проверить на практике следующим образом.

На некоторое время обратите внимание на какой-нибудь визуальный объект, например стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.

Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук в вашем окружении и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец. «прислушайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет») или зуда, и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отступают на задний план.

Динамика свободного протекания отношений между фигурой и фоном может быть, по-видимому, нарушена одним из двух путей: а) фигура может быть слишком зафиксирована во внимании, так что новый интерес не допускается в нее из фона (как раз то, что происходит в насильственно-произвольном внимании), или б) фон может содержать точки сильного привлечения, которые не могут быть лишены интереса, и при этом они либо будут действительно отвлекать, либо должны быть подавляемы. Давайте проанализируем каждый из этих случаев отдельно.

а) Пристально смотрите на какую-нибудь фигуру, стремясь смотреть только на нее и ни на что другое. Вы заметите, что скоро она станет неясной и ваше внимание начнет рассеиваться. С другой стороны, если вы дадите своему взгляду «играть» с фигурой, все время возвращаясь к ней от различных фрагментов фона, фигура благодаря этим последовательным дифференциациям объединится, станет яснее и лучше видимой.

Объект становится неясным как при «уставившемся» взгляде, так и в том случае, если он привлек внимание грубым возбуждением рецептора — вроде воя сирены. «Утомление» возникает в таком случае не из-за физического раздражения, а из-за существенного недостатка интереса — невозможности привлечь что-то еще в фигуру из фона. Если композитору нужно удерживать длительное фортиссимо оркестра (громче, чем вой сирены), он удерживает внимание изменениями тембров, гармоний и пр. Точно так же, спонтанно рассматривая картину или скульптуру, мы даем своему взгляду двигаться по ней и вокруг нее. Если мы не разрешим себе свободную смену и игру рассмотрения, осознавание будет притупляться. В произвольном сосредоточении, если оно не превращается в спонтанное, возникает утомление, ускользание; это, так сказать, «глазение» вместо смотрения.

Во время войны многие летчики жаловались на головную боль после ночных приземлений. Это объяснялось именно пристальным взглядом. Когда мы посоветовали им разрешить себе мелкие движения глаз, взгляды туда и сюда вокруг посадочной полосы — то есть освобождение себя от «пристального глазения», — головной боли не было, а видение становилось более острым.

Если заставлять себя «глазеть» до момента полного исчезновения фигуры/фона, в результате можно получить полное исчезновение осознавания, то есть гипнотический транс.

б) Противоположная трудность в свободном формировании фигуры/фона состоит в невозможности опустошить фон, в результате чего фигура не может быть целостной. Пределом этого является опыт хаоса. Воспринимать окружающее как хаос нелегко, потому что для практической жизни мы должны всегда обнаруживать дифференцированные единства — гештальты. Возможно, такой опыт хаоса вы получаете, глядя на некоторые работы современных художников, которые — с точки зрения привычных мерок не обеспечивают точек «прикрепления» внимания. Вы при этом ускользаете от хаотического чувства, находя подобное произведение болезненным или смешным. Нижеследующий эксперимент поможет вам усвоить такой опыт со свободно текущим вниманием и принятием, так что впоследствии значение и подобных произведений искусства сможет само развиваться в вас, не отвергаемое привязанностью к традиционным представлениям.

Выберите неспокойную ситуацию, например ожидание кого-либо или ожидание автобуса на остановке. Позвольте себе свободно видеть и слышать фигуры и фоны в окружающем, как в предыдущем эксперименте, то есть свободно переходя от одного к другому. Вы заметите, что возбуждение (волнение), вовлеченное в продолжающуюся ситуацию беспокойства (например, возрастающую тревожность по поводу того, что уже поздно, а тот, кого вы ждете, все не приходит), уменьшает интерес, который вымажете обратить на другие вещи. Продолжая, однако, замечать то, что вокруг вас (но без насильственного сосредоточения на чем бы то пи было), допустите в себя чувство осознания хаотической бессмысленности окружающего. Как всегда, замечайте свои сопротивления, пробелы, грезы.

Окружающее как таковое, конечно, не бессмысленно. Если вы уже обрели хорошее чувство актуальности, вы сможете сказать: «Здесь и сейчас находятся люди и вещи, которые можно наблюдать. Ожидание автобуса становится частью фона. Сейчас я беспокоен». И поскольку беспокойство само по себе ничего не дает — ни ожидаемый человек, ни автобус скорее не появятся, — можно использовать время и достичь «творческого предсостояния» в актуальной ситуации.

Часто даже в наиболее благоприятных жизненных ситуациях фон содержит сильные привлекающие моменты, которые мы можем осознавать или не осознавать, но при этом мы должны сосредоточиться на определенной задаче. В таком случае ошибкой было бы слишком жесткое отношение к должному и слишком суровое подавление отвлечений: при этом передний план (фигура) будет становиться все менее ясным и привлекательным. При большей снисходительности к себе мы имеем больше возможности выработать достаточный интерес к заданию. Например, студент, у которого были огромные трудности с «зубрежкой» (род «учения», которое по определению исключает интерес), справлялся с работой, время от времени разрешая себе прерваться и погрузиться в грезы.

Давайте теперь рассмотрим эти два препятствия к спонтанной концентрации — слишком фиксированную фигуру и слишком нагруженный фон — в контексте теории психотерапии. 13 терапии цель состоит в том, чтобы превратить «внутренний конфликт», конфликт между импульсом и противоположно направленным сопротивлением, в открытый, сознаваемый конфликт. Предположим, что терапевт сосредоточивается и предлагает пациенту сосредоточиться на его сопротивлениях. Они упрямы и воинственны, и попытка держать их под наблюдением окажется насильственной и приведет к своего рода «глазению». Такое насильственное сосредоточение — «глазение» на го, что не хочет быть видимым, — само по себе дезинтегрирующе и насильственно. Пациент может в результате стать, например, «болезненно интроспективным».

Предположим, что вместо того, чтобы заставлять пациента концентрироваться на сопротивлениях, мы следуем старому фрейдистскому методу свободно движущегося

внимания, свободных ассоциаций и т. п. Это спонтанно, ненасильственно и обнаруживает скрытые импульсы (нагруженный фон) в комплексах и пр. Но такая «свободная» техника ведет к скольжению идей, и при этом избегаются как раз критические точки — конфликты с сопротивлениями; техника свободных ассоциаций становится культивированием свободной диссоциации. Терапевт оказывается в «круге». Порождаемые мысли и символы кажутся имеющими отношение к скрытой проблеме, но обманчиво кружатся в любом направлении.

Терапевту необходимо найти определенный контекст и затем, все время придерживаясь его, допустить свободную игру фигуры и фона, избегая пристального «глазения» на сопротивления, но и не давая пациенту блуждать где угодно. В классическом психоанализе таким «контекстом» считается «перенос», эротическое влечение и затем ненависть к терапевту, поскольку это наблюдаемая и более или менее управляемая жизненная ситуация. В нашем методе мы используем в качестве контекста экспериментальную ситуацию терапевтического занятия. На более общей и лучшей основе вы можете использовать в качестве контекста свою актуальную нынешнюю ситуацию, с ее потребностями и целями. Чем полнее чувствуемый контакт между вами и окружающим, чем честнее вы чувствуете и выражаете для себя свои чувства, желания, отвращения, холодность, скуку, неприязнь к людям и вещам, с которыми вы приходите в соприкосновение, тем в большей степени вы обретете соответствующий контекст, в котором ваш «внутренний конфликт» всплывет во время экспериментов.

Следующий эксперимент облегчит ваш чувственный контакт с окружающим.

Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая фигуры и фоны в объекте — и свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами, вроде‘ «мне это нравится» или «мне это не нравится». Разделяйте объекты на части: «это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, например: «это вызывает у меня отвращение» и т. п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если по отношению к людям, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, переключитесь на время на животных и неживые объекты.

Рассказывая о первых частях этого эксперимента, большинство студентов выразили удовлетворение по поводу того, что «здесь, наконец, появилось что-то реальное», В отношении же разграничения фигуры и фона в связи с эмоциями результаты различались. Многие утверждали, что у них «вообще не возникают эмоции», иные даже говорили, что «нужно нечто гораздо большее, чтобы я реагировал эмоционально».

С другой стороны, были и такие отчеты: «Что касается дифференциации эмоций, я думаю, что не готов к этому. Когда я думаю о ком-нибудь и пытаюсь сказать, что я его ненавижу, то чувствую себя слишком виноватым. Это происходит даже с неодушевленными объектами. Когда я попытался признать, что ненавижу кое-что в современной живописи, я почувствовал, что это несправедливо — не давать ей возможностей. Я также чувствовал себя нехорошо, когда так говорил отец моего друга».

Некоторые испытывают трудности, потому что для них эмоция — это нечто по меньшей мере вагнеровских масштабов. Как мы увидим в дальнейшем, в специально посвященном эмоциям эксперименте существует постоянство эмоциональной жизни, хотя сила эмоций изменяется.

Один студент нашел свой собственный подход, который вы, может быть, захотите попробовать: «Мне было очень трудно выражать словами, что мне нравится и не нравится, вообще эмоциональное отношение к неподвижным объектам. Я даже начал сомневаться, что любой объект может вызвать такого рода опыт. Некоторые объекты казались совершенно

нейтральными в этом отношении. Наконец, не приходя ни к каким результатам, я начал условно приписывать эмоции каждому объекту. А потом я начинал чувствовать эти эмоции как подлинные, и почти забывал, что приписывание их было условным. Это даже напугало меня — насколько легко я могу дурачить себя, притворяясь, что у меня есть эмоции».

Что вам кажется здесь более вероятным — что эмоции, которые чувствовались, были поддельными или что первоначальное приписывание эмоций было не столь уж условным?

Следующий отрывок иллюстрирует обычный феномен: удивление, когда обнаруживается, что эмоции таковы, каковы они есть, а не такие, какими их предполагали увидеть: «Я выполнял эксперимент на эмоциональную дифференциацию в переполненном поезде подземки и обнаружил в себе значительную агрессию по отношению к другим пассажирам. Должен сознаться, что вместо того, чтобы устыдиться этого, я наслаждался этим и прямо-таки чувствовал желание сказать им, что я о них думаю. Позже, в более спокойной обстановке, я пересмотрел это — и тогда почувствовал блоки (стыд, желание ослабить эти чувства и др.), которые я должен был бы испытывать в первоначальной ситуации, но не испытывал».

Вот еще один отрывок, который стоит рассмотреть, ибо он показывает распространенную тенденцию порицать эмоции в обыденном поведении и гордиться эмоциональной невозмутимостью: «Невыносимых сопротивлений, которые, как предполагалось, я должен был испытывать при чувственном контакте с окружающим, просто не было. Только однажды появилось что-то в этом роде. Однажды, попробовав проделать этот эксперимент во время разговора в компании, я почувствовал желание скорее получать, чем уделять внимание. Но все ограничилось улыбкой, и я быстро забыл об этом».

Когда обнаруживают в себе недружественную эмоцию, возникает сильное желание приписать это чему-то такому, что можно проигнорировать и потом забыть об этом: «Я сидел рядом со своим тестем. Я начат замечать фигуры и фон и затем проговаривать (про себя) эмоции «Он мне нравится»… — но когда я сказал это себе, я почувствовал какую-то тревожность, связанную со словами. «Мне не нравится что-то в его фигуре», — это казалось каким-то смутным страхом. Здесь я прекратил эксперимент, и только позже, при обдумывании, определенно осознал это как реакцию страха. Размышляя над этим позже, я принял в соображение, что мои отношения с тестем всегда строились прекрасно, так что я должен был глубже посмотреть на эту реакцию и ее причины. Одной из них (может быть, главной) было то, что от жены и ее сестры я часто слышал рассказы о том, что отец был с ними строг, когда они были маленькими. Это могло создать предвзятую реакцию, хотя и не основывалось ни на чем конкретном».

Если этот отец вызывал чувство враждебности у обеих дочерей, когда они росли, нельзя ли предположить, что и сейчас это человек, который может вызвать неприязнь непосредственно, а не по слухам?

Вот пример того, что происходит, когда кто-то стремится разделить внимание между несколькими людьми, требующими внимания: «Когда я допустила «хаос разделенного внимания», я почувствовала себя сердитой и обманутой в своих ожиданиях. Мой муж настаивал, чтобы я выслушивала его, когда он развивал какую-то теорию, но в это время с детьми происходило нечто, что казалось мне серьезным. Я разрывалась между самоуважением (желанием разговаривать с мужем интеллигентно) и желанием помочь детям. Конфликт быстро стал невыносимым и разрешился тем, что я направила все свое внимание на детей».

Иногда мы не замечаем и не выражаем своих эмоций, потому что боимся доставить кому-нибудь слишком большое удовольствие. Вот еще один отрывок: «Сегодня я сосредоточился на кадиллаке моего приятеля, который он купил около года назад и был этим чрезвычайно горд. (Меня всегда немного коробила его гордость владельца.) Я не раз ездил на этом кадиллаке, но сегодня впервые заметил действительно красивые линии и поверхности его конструкции и его огромные функциональные возможности. Я испытал эстетическую эмоцию, какой никогда не ожидал от автомобиля. Мое удовольствие было ещё

увеличено удовольствием моего приятеля, когда я спонтанно, искренне высказался по поводу красоты машины. Маленький инцидент, но я увидел в нем указание на возможности новых областей опыта, которые истинное осознавание открывает передо мной».

Эксперимент 4: Дифференцирование и объединение

Когда спонтанное внимание обращено на объект, так что он становится ярче, а фон тускнеет объект становится одновременно и более целостным, и более детализированным. По мере того, как замечаются новые и новые детали, они одновременно становятся все более организованными в своих отношениях друг к другу. В противоположность этому, насильственное внимание дает скудную фигуру, а разделенное внимание — хаос.

Объект спонтанной концентрации кажется все более конкретным, все более «собой». Соответственно, он становится более «значимым» — то есть носителем важных функций и возможностей, которые вызывают волнение (возбуждение) организма. В качестве классического примера представьте себе того, кого вы любите (если вы влюблены).

Спонтанное сосредоточение — *это контакт с окружающим* . Актуальная ситуация организована таким образом, что она детализирована, структурирована, жива и вызывает заинтересованность.

В следующем эксперименте, поддерживая актуальность «здесь и сейчас» в качестве контекста, позвольте своему вниманию свободно играть с объектом, двигаться вокруг него. Постоянно сдвигающиеся фигуры и фоны обострят ваше ощущение разницы между «глазением» и смотрением, между смутным трансом и живым участием.

Для примера давайте рассмотрим такой обычный объект, как карандаш. (Позднее проделайте подобную процедуру с любым объектом по своему спонтанному выбору.) Заметьте прежде всего, что карандаш — та, именно та, уникальная вещь. Конечно, есть другие карандаши, — но они другие, а не этот. Произнесите его название — «карандаш» — и ясно почувствуйте, что вещь — не слово.

Дальше, заметьте как можно больше качеств и особенностей этой вещи, которые ей присущи и ее составляют: цилиндрик черного графита, красноватое дерево, вес, твердость (дерева), мягкость (графита), его форму, желтую окраску его поверхности, вытисненную на нем торговую марку, кусочек резинки, прикрепленный к нему полоской жести, и т. д. и т. п. Теперь подумайте о его функциях и возможных ролях в окружающем: им можно писать, им можно показать на какое-то место в книге, им можно поковырять в зубах, его можно нервно кусать; наконец, его можно продать (в магазине). Подумайте о его более случайных ролях: он сгорит, если дом загорится, он попадет ребенку в глаз, если ребенок, бегая, на него наткнется, и т. д. Придумайте более отдаленные и экзотические ситуации: его можно подарить на Рождество; его могут съесть голодные термиты.

По мере того, как вы абстрагируетесь от уникальной вещи, этого карандаша, многих его качеств и функций, обратите внимание. как в деталях они связываются друг с другом, образуя структуру; например, как дерево жестко держит графит и защищает его, как рука держит деревянную оболочку карандаша и пр.

Мы можем увидеть в этом эксперименте различные уровни абстракции: свойство карандаша «быть таким» — этого графита, заключенного в эту деревянную оболочку, покрытую этой желтой краской — отличной от всякой другой желтой краски в мире; далее — его очевидные функции, те, для которых он «предназначен», далее — более случайные, даже фантастические способы его употребления. Постарайтесь собрать как можно больше подобных сведении и *связать в одном данном опыте* . Если рассмотрение объекта ведет вас к фантазиям, не избегайте их, но все время возвращайте к данному в опыте объекту.

Хотя, как мы уже увидели, уникальная вещь невербальна, тем не менее ее важность и значимость для вас даны в свойствах и функциях, которые можно вербализовать, — то есть

«абстракциях» от уникальных вещей, которые, как слова, охватывают множество случаев за пределами этой уникальной вещи. Вы можете писать многими другими предметами, кроме этого карандаша; в магазине могут продаваться многие другие вещи, кроме карандаша. Таким образом, этот карандаш имеет свойства, качества и функция, которые являются общими для множества других вещей. Что же касается любимого человека или произведения искусства (картины, скульптуры), — они уникальны как с точки зрения свойства «быть именно таким», так и с точки зрения свойств и функций. С ними легче войти в «тесный контакт» и труднее давать абстрактные описания.

Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом, отдельно — на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и структуру, которую они образуют. Обратите внимание па структуру, создаваемую пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите структуры, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что — на переднем плане, что — на втором, что — вдали. Проследите игру света и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего этого посмотрите на то, что изображено — сцена, портрет, пейзаж и т. п.; обычно с этого начинают и на этом фиксируются.

Если вы проделаете все предложенное с картиной, которая вам нравится, то обнаружите, что она обретет для вас новую красоту и очарование. Различные новые отношения между ее частями покажутся «необходимыми» и «уместными». Вы сможете разделить с художником его радость создавания. Вы будете видеть-осознавать картину со спонтанным сосредоточением — детали и их единство станут очевидными без болезненного отделения и собирания. Это целостное, непосредственное восприятие дифференцированного единства означает, что вы вошли в соприкосновение (контакт) с картиной.

Попробуйте проделать такой же эксперимент с музыкальным отрывком. Если вы не привыкли к музыке или считаете себя «немузыкальным», обратите внимание прежде всего на то, как трудно вам вообще поддерживать контакт со звучащей музыкой; звуки скоро начинают казаться хаотическими, а вы впадаете в транс. В таком случае (лучше всего иметь возможность воспроизводить звукозапись снова и снова) попробуйте узнавать вступление определенного инструмента или обращать внимание только на ритм. Потом только на тембр, Попробуйте различить мелодию и аккомпанемент. Может быть, вы обнаружите, что там есть «подголоски», «дополнительные мелодии», которых вы раньше не замечали. Попробуйте определить то, что называют музыкальной «гармонией» — аккорды и их взаимосвязь, как вы ее слышите: где вы чувствуете неустойчивость, неразрешенность, необходимость продолжения, а где, наоборот, «разрешенность» и законченность. Если вы будете делать все это всерьез, в какой-то момент музыка неожиданно оживет для вас.

Следующий эксперимент:

Обратите внимание на чей-нибудь голос. Как он звучит? Монотонно? Изменчиво? На высоких тонах? Резко? Скрипуче?

Мелодично? Слишком тихо? Какова артикуляция, легко ли понять произносимое? Не слишком ли громко? Течет ли речь свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки? Форсированно? Легко?

Теперь задайте себе два вопроса: во-первых, какова ваша эмоциональная реакция на определенные качества этого голоса; раздражает ли вас то, что он слишком тихий, или

приводит в замешательство, что он слишком громкий, и т. п. Второй вопрос: каково, по вашему мнению, эмоциональное состояние говорящего, что стоит за каждым из замеченных качеств голоса? Ноющий? Угодливый? Сексуальный? Сердитый? Соответствует ли тон тому, что говорится? Не пытается ли говорящий вызвать в вас именно ту реакцию, которую вызывает его голос?

Можете ли вы таким же образом послушать свой собственный голос? Это довольно трудно; известно, что, впервые услышав свой голос в записи, человек часто не узнает его; но если вы заранее знаете, что встретитесь с трудностями, это может увеличить успех попытки.

Заметьте, что процесс, который здесь описывается и который вы проделали в своих экспериментах с несколькими объектами, — процесс, в результате которого мы приходим к дифференцированному единству, — это как бы разделение вещей и новое их соединение, своего рода *агрессивное разрушение и реконструкция* . Деструктивный аспект отпугивает людей, которые привыкли рассматривать это и все подобное как недозволенное, жестокое, неправильное. Они считают, что нельзя ни во что вмешиваться, оставляя вещи без вопросов и без рассмотрения. Они предполагают, что исследование, необходимое для того, чтобы установить правильную оценку, справедливую на все времена, уже проделано кем-то другим, кто умнее нас, и пытаться смотреть на вещи свежим взглядом с точки зрения собственного опыта — самонадеянно и достойно порицания.

Такое несколько «высушенное» отношение не учитывает того факта (вполне очевидного в меньшем масштабе), что для любой творческой реконструкции необходима определенная степень *деструкции* , деструктурирования того, что уже существует. Имеющиеся части данного объекта, деятельности или ситуации должны быть перекомбинированы способом, более подходящим к требованиям здесь и сейчас актуальности. Это не обязательно предполагает девальвацию одной из наличествующих частей, скорее речь идет о *переоценке* того, как им следует теперь соединиться. Без детального анализа и разъятия (деструкции) не может быть близкого контакта, волнующего открытия, истинной любви к какому бы то ни было объекту (которая, в определенном смысле слова, всегда относится к людям).

Когда мы абстрагировали деталь за деталью из целостной картины — это была деструкция, необходимая для последующего более глубокого восприятия. Деструкция и реконструкция относятся здесь не буквально к физическому объекту, а к нашему поведению по отношению к объекту.

Близкая дружба возможна, только если разрушаются определенные барьеры, так что люди начинают «понимать друг друга». Такое понимание предполагает, что партнер исследуется способом, подобным тому, как мы исследовали картину, так что его «части» реконструируются в отношении фоновых нужд реконструирующего; это делается в тесном контакте с партнером, создающим и фон, и фигуру. Говоря в терминах, которые будут поясняться позже, не может быть ассимиляции без предварительной деструкции (деструктурирования): иначе опыт заглатывается целиком (интроецируется) и никогда не становится нашим — не питает нас.

Теперь, так же как вы делали это с видением и слышанием, но менее детально, попробуйте эксперимент на детальную абстракцию с «близкими» чувствами — осязанием, обонянием, вкусом, чувствительностью своих мышечных реакции. Здесь вы заметите, что очень скоро вовлекаются эмоциональные факторы и возникает сопротивление или ускользание от опыта. Обнаружив это, не принуждайте себя продолжать, а переходите к следующим экспериментам.

Предположим, на пути к полному пробуждению «близких» чувств вы проводите эксперимент с едой. Пока мы не предлагаем вам осуществлять какие бы то ни было

изменения, а только сосредоточьтесь на еде.

«Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредоточиваетесь во время еды — на пище? На разговоре (так что даже забываете есть)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Отрываете ли вы кусок, захватив его зубами, или откусываете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите (может быть, потому, что вам сказали, что это полезно для вас)? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Обратите внимание на связь между вкусом вашей пищи и «вкусом» мира. Если ваша пища — как солома, может быть, и мир кажется таким же серым? Если вы получаете удовольствие от еды, может быть, и мир тоже кажется интересным?

Во время этой «ревизии» своих привычек не пытайтесь изменить что-либо, разве что исключите такие грубые отвлечения, как чтение, что может делать только человек, который рассматривает еду как неизбежное зло или как периодическую «заправку топливом». В конце концов, это весьма важная биологическая и (хотя пока мы не останавливаемся на этом аспекте) социальная функция. Вряд ли кто-нибудь будет читать во время исполнения такой важной биологической и социальной функции, как половой акт. Еда, сексуальность и — как мы увидим далее — дыхание — это решающие факторы в деятельности организма, и на них стоит обратить внимание. Против концентрации на еде вы скорее всего мобилизуете такие виды сопротивления, как нетерпение и отвращение. Позже мы будем заниматься ими в связи с «интроекциями». Пока постарайтесь достичь того, что кажется простым, но на деле довольно трудно — осознавания того, что вы едите, когда вы едите!

Этот эксперимент на дифференцированное единство завершает последовательность четырех экспериментов, цель которых — улучшить ваш контакт с окружающим. Он первый эксперимент, на который почти все участники хотя бы в некоторой степени реагируют положительно. Некоторые утверждают, что это всего лишь систематический подход к тому, что они старались делать всю жизнь. Можно встретить такую реакцию: «После стольких лет посещения концертов и музыкальных уроков теперь я впервые слышу музыку!»

Часто критикуется наше употребление слова «деструкция», «разрушение» в благоприятном, одобрительном смысле. Например: «Деструкция» — слово, имеющее разрушительный и антисоциальный оттенок. Почему бы вам не найти слово, обозначающее «разделение ради того, чтобы потом лучше соединить»? Я согласен, что для реконструкции необходимо предварительное, как вы это называете, «разрушение» того, что будет реконструироваться, но для чего употреблять такое неприятное, вызывающее слово?»

Других слов до сих пор никто не предложил. Несколько раз предлагались длинные последовательности слов, которые практически повторяли словарное определение «деструкции». Можно было бы, конечно, выдумать новый термин, который бы точно обозначал то, что мы имеем в виду, но тогда поднялся бы крик по поводу «научного жаргона» и возбужденные дебаты: «Почему вы не говорите на простом английском языке?».

Все то же самое и столь же убедительно говорится по поводу слова «агрессия». Для журналиста это «неспровоцированное нападение». Но, хотя именно такое значение преобладает в повседневном употреблении этого слова, оно имеет и более широкое толкование. Для клинициста, например, это означает все, что делает организм, чтобы установить контакт со своей средой.

Мы полагаем, что если бы были созданы новые слова для того, что клиницисты имеют в виду под «деструкцией» и «агрессией», они бы сразу же приобрели такие же неприятные коннотации, поскольку, когда нас в детстве приучали к тому, чтобы быть полноправными членами своего общества, нас научили осуждать в других и в себе не только «разбойничье

разрушение» или «неспровоцированную агрессию»., но и те формы деструктивности и агрессивности, которые необходимы для здоровья организма. Если бы это не было так, наш общественный здравый смысл быстро изменился бы к лучшему.

В конце концов, не лучше ли удержать такие сильные, эффективные слова, как «агрессия» и «деструкция», и при этом осуществить «агрессивную деструкцию» тех барьеров, которые стремятся ограничить их особым значением чего-то, что очевидно и безусловно подлежит осуждению?

Наше подчеркивание важности еды встречает ожесточенные возражения почти у всех, кроме тех немногих, кто сами, в виде редкого исключения, умеют сосредоточиться на своей еде. Многие утверждают, что было бы смешно даже подумать о том, чтобы тратить время еды просто па еду! Другие указывают на плохую пищу и дурную обстановку в типичной рабочей столовой: «Вы хотите, чтобы я сосредоточился на *этом* ?!». Можно спросить, существовали бы и считались ли бы допустимыми такие условия, если бы не всеобщая недооценка функции еды? Тем, кто настаивает, что читать во время еды «естественно», но уверены, что во время полового акта это было бы невозможно, можно рассказать о человеке, который задерживал преждевременную эякуляцию, воображая во время полового акта, что он читает вечернюю газету.

Вот фрагмент отчета студента, который серьезно работал над экспериментом с едой: «В течение многих лет мои ланчи были поводом для деловых разговоров. Я обнаружил, что предмет моей гордости — мой католический вкус и способность «есть что угодно» — на самом деле были основаны на том, что я почти не замечал, что я ем. Я привык читать во время еды и глотал пищу с чудовищной быстротой. Почти сразу же, как только я применил технику «здесь и сейчас» к еде, я испытал повышенное удовольствие от еды. Хотя я провел несколько лет в Калифорнии, я, по-видимому, никогда не чувствовал вкуса апельсинового сока до прошлого утра. Мне еще предстоит длительный путь — невозможно изменить многолетние привычки за несколько дней, так что я часто забываю замечать, что я ем. Я задаю себе вопрос, не являются ли эти дурные привычки причиной проблем с пищеварением (язва, диарея, повышенная кислотность), которыми я страдаю последние годы. В последние дни, после того как я начал серьезную работу с едой, у меня не было беспокойств с желудком; но рано судить, насколько это эффективно».

Завершим эту начальную группу экспериментов отрывками из общих отчетов ряда студентов:

«Мне интересно, как эксперименты переходят друг в друга. Я не знаю, является ли это их конечной целью, но «здесь и сейчас», «обращения», «фигура/фон» и «дифференцированное единство» как бы приходят ко мне все сразу или в различных сочетаниях. Я, кажется, выполнял их все сразу сегодня вечером, наблюдая танцы по телевизору. Кажется, никогда я не видел сцены так ясно, одновременно наблюдая и центр интереса, и не отвлекаясь несущественным в фоне».

«Чувство актуальности, чувствование противоположных сил, концентрация и дифференцированное единство столь взаимосвязаны, что если в контакте с моим окружением я выполняю что-нибудь одно из этого, то делаю и все остальное».

«Продолжая делать эти эксперименты, я замечаю все большую интеграцию всех их. Все они вносят все больше и больше в основную тему: обрести чувство актуальности. Последнее, в частности, продолжает эту тенденцию, но я не могу сказать, что что-нибудь неожиданное открылось мне в понятии дифференцированного единства. Наиболее новым была деструкция и реконструкция людей, но мне трудно отличить эту деструкцию и реконструкцию от предыдущих экспериментов, все сливается, границы исчезают. Тем не менее, я вижу сильную тенденцию не позволять себе погружаться в технику «самоосознавания», как бы ни была она полезна. Мне кажется, я должен сначала практиковать ее «теоретически», внутренней речью, прежде чем осмелюсь делать все это прямо вслух в компании других людей. Многое из этого становится «второй натурой» — например, растущая тенденция мыслить в терминах «здесь и сейчас», это уже не удивляет

меня и не кажется чем-то особенным; это становится частью меня».

II. ТЕХНИКА ОСОЗНАВАНИЯ

Эксперимент 5: Вспоминание

Четыре эксперимента предыдущей группы были направлены на усиление и обострение вашего контакта с окружающим. Может быть, вам показалось, что они мало касаются каких-то ваших личных проблем. Если так, мы согласимся, что до сих пор не имели дела непосредственно с «внутренними конфликтами вашего ума», мы занимались улучшением ориентации ваших рецепторов — преимущественно экстероцепторов, — так чтобы вы могли обрести большее осознавание-замечание того, где вы находитесь.

Мы надеемся, что вы уже почувствовали и согласитесь не только на словах, что «вы» и «ваше окружение» не являетесь независимыми сущностями; вы вместе со своей средой составляете функционирующую, внутренне взаимовлияющую, целостную систему. Без вашей среды вы — ваши чувства, мысли, тенденции действий — не организовались бы, не концентрировались бы, не имели бы направления; с другой стороны, без вас как живой, дифференцированной организации осознавания-замечания ваша среда была бы — для вас — не существующей. Ваше *чувствование единого взаимофункционирования вас и вашей среды есть контакт* (соприкосновение), и процесс соприкосновения — это формирование и уточнение контраста фигуры/фона, что является, как мы видели, работой спонтанного внимания и возрастающего волнения (возбуждения). Для вас как живого существа контакт есть предельная реальность.

В осязании, обонянии и вкусе чувство контакта довольно хорошо удерживается большинством. Для более «дистантных» модальностей слуха и зрения, однако, характерно — у большинства современных людей — ощущение вторжения внешних стимулов; то, что люди видят и слышат, как бы навязывается им извне, и они реагируют в большей или меньшей степени «защитным рефлексом». Такое поведение — симптом параноидальной проекции, к чему мы вернемся позже. В целом люди смутно осознают, если вообще осознают, что их видение и слышание — это как «протягивание», активное «вытягивание» к тому, что интересно и кажется им способным удовлетворить их потребности. Вели осознавание этого как бы «вычеркнуто», люди чувствуют, что окружающее нападает на них, а не наоборот, как это должно быть у любого здорового организма. Следовательно, поскольку их потребности, очевидно, должны быть удовлетворены в среде и посредством среды, они, не осознавая этого, *хотят* , чтобы окружающее нападало на них. Скажем иначе: потому что современному человеку очень трудно понять и принять, что организм и поддерживающий его мир должны находиться в интимном контакте для роста, развития и жизни; но если — что мы и должны показать — организм, из-за страхов и тревожности, приобретенных в предыдущем функционировании, не смеет инициировать необходимые контакты и принять ответственность за них, тогда — поскольку они должны осуществляться, чтобы жизнь продолжалась, — инициатива и ответственность перекладываются на окружающее. Люди различаются в зависимости от того, от какой части окружающего они этого ожидают. Это могут быть, например, «свои люди», «правительство», «общество» или «Бог». От этих источников ожидается «обеспечение тем, что мне нужно», или ожидается, что они «заставят меня делать то, что я должен делать».

Здесь многие из вас возразят: например, сказать, что, если человек ощущает то, что он видит и слышит как навязанное ему средой— параноидальная проекция, — это, разумеется, сильное преувеличение. Сразу же возникают исключения. Бывают случаи, когда среда действительно нападает; но если это не так, то здоровая защита организма — которую мы хотим улучшить и снабдить лучшим оружием — может быть излишней.

В отношении своих наиболее интимных ощущений, проприоцепции — ощущения

собственных движений — люди часто осознают и принимают только то. что связано с произвольными движениями, которые осуществляются «намеренно». Спонтанные взаимодействия мускулов с силой тяжести, твердыми телами и многим другим выполняются без осознавания-замечания.

Нужно вновь обрести понимание того, что это *вы* видите, слышите, движетесь, вы сфокусированы на объектах, интересных или скучных, желаемых или враждебных, прекрасных, безобразных или нейтральных. Пока вы принимаете окружающее как нечто «данное», навязанное, с чем, в лучшем случае приходится мириться, вы продлеваете нежелательные для вас аспекты окружающего. Это в особенности относится к вашему ближайшему окружению, но до некоторой степени и к более отдаленному и «общественному». Подумайте, например, о таком вопросе, как благоустройство улиц: если бы люди считали эту часть окружающего предметом своей заботы и *своим* окружением, наши города скоро стали бы значительно чище. Но отношение «хорошо, я-то в конце концов ничего не могу с этим сделать» — это мнимо-беспомощное согласие на статус-кво — уничтожает возможность необходимой деструкции и реконструкции.

Основное препятствие к полному, здоровому переживанию — это стремление считать своим собственным только то, что делается произвольно, «намеренно». Всех остальных своих действий человек старательно не осознает. При этом современный человек изолирует свою «волю» как от своего организма, так и от среды, и говорит о «силе воли» как о чем-то таком, что он должен быть способен развить таким образом, чтобы преодолеть ограничения плоти и мировых обстоятельств.

Итак, чтобы расширить области своего замечания-осознавания, начните относиться со вниманием к своей спонтанной самости и попробуйте почувствовать разницу между произвольным и спонтанным функционированием.

Приступая к этим экспериментам, вы, скорее всего, будете неспособны отличить истинное осознавание-замечание от интроспекции; может быть, вы решите, что мы хотим, чтобы вы интроспектировали. Это совсем не так. Осознавание-замечание — это спонтанное чувствование того, что поднимается в вас — что вы делаете, чувствуете, планируете. Интроспекция же, наоборот, представляет собой произвольное обращение внимания на эти виды деятельности, включающее оценку, исправление, управление, вмешательство; часто как раз само это «обращение внимания» изменяет действия или не дает им достичь уровня осознавания. Привычная интроспекция патологична; целенаправленная интроспекция, осуществляемая психологом или поэтом, может быть полезной техникой, но она очень трудна.

Осознавание-замечание похоже на жар угля, порождаемый его собственным сгоранием. То, что дано в интроспекции, похоже на свет, отражающийся от объекта, когда освещение направлено на него. В осознавании-замечании процесс происходит в «угле» (в целостном организме); в интроспекции процесс происходит в направляющем свет (отделенном и крайне самоуверенной части организма, которую мы будем называть произвольным эго). Когда у вас болит зуб, вы осознаете это без всякой интроспекции, хотя можете, конечно, интроспектировать эту боль — прикусывать больной зуб, раскачивать его пальцем или произвольно отвлекаться от боли, стоически занимаясь чем-то другим.

В этих экспериментах на осознавание-замечание дайте своему вниманию возможность свободно двигаться и образовывать фигуру/фон. Предыдущие эксперименты ограничивались в основном экстероцепцией — опытом, предоставляемым рецепторами на поверхности тела; зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием; теперь мы собираемся добавить к этому экспериментирование с «телом» и «разумом». В первом случае рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях. Поначалу вы почти наверняка будете интроспектировать эти чувствования себя — и блокировать их. Когда это будет происходить, обратите специальное внимание на эти блоки (сопротивления) и конфликты — противостояния сил, частью которых они являются.

Наша техника осознавания-замечания может показаться вам вариантом йоги. Это так,

но цель здесь другая. На Западе мы веками обращали себя, в основном, к экстероцепции «внешнего мира», в то время как в Индии старались усилить осознавание «тела» и самости. Мы хотим полностью преодолеть это противопоставление. В Индии пытаются преодолеть страдание и конфликт путем притупления ощущений, изолируя себя таким образом от «окружающего». Но давайте не будем бояться разнообразить наши чувства, реакции на стимуляцию и опасаться расшевелить конфликты, если это необходимо, чтобы достичь единого функционирования целостного человека. Мы опираемся на самоосознавание-замечание не потому, что это последнее достижение жизни (хотя оно и само по себе хорошая вещь), но потому, что в этом большинство из нас неразвиты или испорчены. То, что лежит за этим, каждый может найти сам для себя в творческом приспособлении, — когда в его распоряжении есть осознавание-замечание и энергия для творческого приспособления.

Выберите место, где вас не будут беспокоить. Постарайтесь сесть или лечь удобно, на кушетке или в кресле, желательно не слишком мягких. Не пытайтесь расслабиться, хотя, если релаксация возникает спонтанно, не препятствуйте этому.

Насильственная релаксация так же неполезна, как насильственное сосредоточение. Мышечные напряжения, которые мешают релаксации, составляют важную часть тех самых сопротивлений, на которые мы хотим обратить внимание, следовательно, нам не следует исключать их из картины с самого начала. По мере продвижения в этих экспериментах вы заметите, что в некоторых отношениях вы спонтанно расслабляетесь больше, но вы заметите также, как противодействуете релаксации, сдерживая, например, свое дыхание или стискивая края кушетки руками. Иногда, заметив зажим, вы будете расслаблять его; иногда — будете охвачены сильным ощущением тревоги и дискомфорта, неспособности вообще почувствовать себя удобно, настоятельным желанием встать и прекратить эксперимент. Замечайте все это и точные моменты, когда это возникает.

Когда мы говорим «не расслабляйтесь» — это для того, чтобы вы не пытались сделать невозможное. Насильственная релаксация может быть иногда достигнута в одном или нескольких участках тела, но лишь ценой появления напряжений в других местах. На этой стадии наших экспериментов можно осознавать-замечать сопротивления расслаблению, но еще нельзя осуществить общее расслабление всех напряжений. Если не подчеркнуть этого, вы можете приняться за невозможное, а потом будете вынуждены примириться с неудачен. Наше общество часто требует от нас невозможного. Без роста, упражнения или опыта, необходимых для обретения многих социально значимых качеств, мы должны быть сильными, обладать силой воли, быть добрыми, прощающими и спокойными. Поскольку эти требования настойчиво и повсеместно окружают нас, мы начинаем чувствовать, что они должны иметь смысл, и принуждаем себя к тому, что, как мы полагаем, должно им соответствовать.

В первом эксперименте мы отмечали, что хотя патологично жить в прошлом или будущем, вполне здоровым является с позиции настоящего вспоминать то, что было в прошлом, и планировать будущие события. Вот инструкции к эксперименту. который должен увеличивать вашу способность вспоминать:

Выберите какую-нибудь прошлую ситуацию, не слишком давнюю и не слишком трудную, например, посетите в фантазии дом вашего друга. Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь — кто-нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь «вытаскивать» что-то из ума, искать что-то, что «должно» быть здесь: просто «отправьтесь» в то место, которое вы вспоминаете, и замечайте, что там есть.

Фундаментальная тенденция организма — завершать любую ситуацию или взаимодействие, которые для него незавершены; поэтому, если вы придерживаетесь определенного контекста воспоминания, «фигура/фон» будут формироваться без вашего произвольного вмешательства. Не пытайтесь рассуждать наподобие: «Там должны были быть стулья, где же они?» — просто смотрите. Используйте технику предыдущего

эксперимента — детализированную абстракцию — в применении к тому, что вы воображаете. Рассматривайте образы, как если бы они присутствовали здесь и сейчас перед вашими чувствами. Скоро забытые детали начнут появляться сами собой. Но так же скоро вы наткнетесь на сопротивления, например, раздражающее чувство, что вы не можете уловить что-то, что, как вы знаете, должно быть тут, или сказать что-то, что вертится на кончике языка. Опять же, не принуждайте себя. Посмотрите, можете ли вы оставить это. Оно может появиться через некоторое время внезапной вспышкой. Тем не менее, некоторые детали, необходимые для полноты сцены, могут не выявиться, потому что сопротивление слишком велико; другие не вспомнятся, потому что не были достаточно интересны, чтобы войти в фигуру, когда вы переживали эту ситуацию впервые.

Люди обладают очень разной визуальной памятью: от тех, у кого ее «вообще нет», до тех, кто, как Гёте, обладает эйдетической (фотографической) памятью. Эйдетическая память «инфантильна». Ею обладают дети и, возможно, животные. Немногие из взрослых сохраняют способность просматривать по памяти ситуации с такой живой непосредственностью, с легко сдвигающимися фигурой и фоном. Принятые требования нашего «образования», следуя которым, мы абстрагируем только полезные объекты и вербальное знание из ситуаций, полных жизни, настолько подавляют эйдетическую память, что большинство взрослых обретают ее только во сне.

Как любое другое качество, эйдетическую память можно использовать хорошо, как Гёте, или извращенно, как в случае пациента, который мог прочитывать по памяти целые страницы, запечатленные его фотографической памятью, и таким образом сдавать экзамены, ничего не поняв и не ассимилировав из «пройденного» материала (случай совершенной интроекции).

Если в данный момент вы обладаете слабой зрительной памятью или ее «вообще нет», то есть вы не умеете живо «видеть перед глазами» по памяти, — возможно, это происходит потому, что вы воздвигли стену из слов и мыслей между собой и окружающим. Вы не переживаете мир в подлинности, а соприкасаетесь с ним лишь в той мере, чтобы активировать ранее приобретенные системы абстракций. Интеллект подменяет живое соучастие. Позже у нас будет эксперимент, позволяющий обрести способность жить в невербальных сферах, — ситуация внутреннего молчания. Пока продолжайте эксперимент как будто вы действительно визуализируете. Чаще всего вы будете переживать лишь тени мест и событий, которые пытаетесь вспомнить, время от времени будут возникать короткие вспышки видения.

Сопротивления — это, в основном, напряжения мускулов глаз, как при пристальном смотрении. Преодолеть его будет легче, если вы закроете глаза, как будто спите. Может быть, вы и действительно заснете, но со временем вы можете научиться удерживаться на пограничной линии между сном и полным пробуждением, в том состоянии, в котором появляются так называемые «гипногогические» образы. Если они появятся, они могут оказаться шизофренического, бессвязного типа; но доверьтесь им, это совсем не значит, что вы сходите с ума, — не отгоняйте образы из-за их бессмысленности. Они могут быть мостом к восстановлению вашей способности визуализировать и вспоминать.

Такие же упражнения могут применяться к слышанию и другим сенсорным модальностям. Обратите внимание на сопротивления при попытках вспоминать голоса людей. Если это вам совершенно не удается, может быть, вы на самом деле вообще не слушаете людей? Может быть, вы заняты тем, что сами собираетесь сказать, когда удастся вставить словечко, или, может быть, вы с большей, чем кажется, неприязнью относитесь к говорящему?

Звуки, вкусы, движения не так легко пережить вновь так же живо — это уже похоже на галлюцинацию. Если вам удастся ярко вспомнить что-нибудь подобное, вы заметите, что эти чувства эмоционально нагружены. Эмоция — это объединяющим гештальт экстероцепций и проприоцепций, как мы увидим подробнее позже. Видение и слышание, будучи «дистантными» чувствами, могут быть сравнительно легко отвлечены от живого соучастия и

стать «безэмоциональными», — если не говорить о реакции на произведения изобразительного искусства и музыку, которые стремятся пробиться через мышечную блокировку. Вкус и запах, «близкие» модальности, могут сохранять эмоциональный тон, хотя отсутствие чувств вкуса и запаха — довольно часто встречающиеся сопротивления.

Теперь повторите эксперимент с воспоминаниями, но на сей раз не центрируйтесь исключительно на видении, попытайтесь включить как можно больше чувств: вспомните не только то, что вы видели, ной то, что слышали, нюхали, чувствовали па вкус, осязанием, как вы переживали собственные движения: попытайтесь восстановить эмоциональный тон, который сопровождал этот опыт.

Избегаете ли вы вспоминать определенного человека? Замечаете ли вы, что можете вспомнить неживые объекты или фотографии людей, но не самих людей? Когда вы вспоминаете ситуации, остаются ли они статическими или появляется движение? Присутствует ли нечто драматическое — мотивация? Возникают ли только отрывки или вы можете прослеживать детали, не теряя целого? Удаляются ли образы или затуманиваются?

Приводя реакции на этот эксперимент, начнем с напоминания, что «доказывание своих возможностей» — наиболее опасный самообман из всех сопротивлений: «Я не встретился ни с какими трудностями в этом задании. Я могу с полной ясностью вспоминать сцены, события, ситуации, людей, как недавно происходившее, так и давно прошедшее. Я не нахожу никаких особых напряжений или блокировок в протекании вспоминания».

Некоторые участники эксперимента обнаружили, что при хорошем визуальном вспоминании они почти лишены слухового. У других все было иначе: «Эксперимент на вспоминание был наиболее плодотворным, так как он дал мне возможность ярко увидеть свой недостаток. Я чувствовал себя «мастером» во всем, что касалось предыдущих экспериментов — фигура/фон, сосредоточение, актуальность и пр.; когда я начал этот эксперимент, результат поразил меня. Я всегда знал, что обладаю прекрасной способностью видеть и восстанавливать видение в памяти, но я не знал, до какой степени это преобладало в моем осознавании-замечании и, возможно, — увы! — компенсировало то, чего недоставало. Я часто говорил друзьям, что изобразительные искусства для меня то же, что для других — музыка. Я имел в виду, что большинство людей слепы к визуальным отношениям фигуры/фона и обращают внимание только на слуховые фигуру/фон; отсюда и трудности в понимании современных художников-абстракционистов. Но я не знал, что сам я практически глух к слуховым фигуре/фону. Голая правда состояла в том, что в эксперименте на вспоминание я оказался совершенно неспособным восстановить слуховой опыт. С этого времени я очень стараюсь слушать. Например, я начинаю понимать, что танцы — это не только шарканье ног».

Многие отмечают трудность вспоминания движущихся сцен и объектов, многим трудно вспомнить цвет, они визуализируют в черно-белых тонах. Фотографии людей легче вспомнить, чем самих людей. Во многих случаях простое обнаружение благодаря этому опыту той или иной неполноты восприятия позволяло обратить интерес и внимание на недооцениваемые модальности. «До того, как я прочел инструкции к этому эксперименту, я всегда думал, что разговоры об «образах» — это просто фигуральное выражение. По-видимому, я считал, что все, что мы вспоминаем, — это результат вербализации. Сейчас мне начинает удаваться уловить смутные образы, иногда возникают вспышки ярких воспоминаний. Как ни странно, мне легче вспоминать голоса, чем картины».

Личная значимость вспоминаемого, разумеется, влияет на живость памяти. Вот пример: «Голоса либо не удается восстановить в памяти, либо они приходят с такой глубокой реальностью, что это пугает. Это были голоса матери и отчима. Когда я услышал их, внимание стало уплывать и на меня нашла сонливость».

Вот еще один отчет: «Я обнаружил, что легче вспоминать хорошие события, чем

дурные, и это больше способствует релаксации. Одно событие, которое я вспоминал, заставило мои ноги непроизвольно двигаться. Это был случай, когда мне пришлось быстро отскочить, чтобы не быть порезанным разбитой бутылкой из-под пива. Я удивился, насколько живым было воспоминание. Я почувствовал учащенное дыхание и сердцебиение в связи с этим».

Еще один отчет в заключение: «Что касается слуховых вспоминаний, они мне совершенно не удаются. Я была испугана, обнаружив, что не могу вспомнить даже голоса своих родителей. Я полагаю, что обладаю нормальным средним слухом, я быстро замечаю акцент и особенности голосов. Но я не могу их вспомнить, если только не делаю это через несколько минут после того, как человек уходит. Попытки вспомнить их на следующий день не удаются совершенно. Впрочем, однажды мне удалось услышать голос. Ранее я пыталась вспоминать только приятные сцены. На этот раз я намеренно выбрала неприятную. Сначала это тоже не получалось, но я проявила настойчивость и мне удалось вспомнить. Это внезапно пришло ко мне с необычайной ясностью. Мне казалось, что это восстановилось до мельчайших деталей. Затем мне показалось, что я слышу голос. Это был голос человека, за которого я собиралась выйти замуж. Впечатление было очень мимолетным, но меня внезапно охватило такое беспокойство, что дальнейшая работа была невозможной».

Эксперимент 6: Обострение ощущения тела

Наша стратегия состоит в расширении возможного осознавания-замечания во всех направлениях. Для этого, в частности, мы должны обратить ваше внимание на части вашего опыта, которые вы предпочитаете отстранять и не принимать в качестве своих собственных. Постепенно выявятся целые системы блокирования, составляющие вашу привычную стратегию сопротивления осознаванию-замечанию. Когда вы сможете обнаруживать их в своем поведении, мы обратимся к прямому сосредоточению на них в их специфических формах и постараемся направить энергию, которой заряжены эти блокировки, на конструктивное функционирование вашего организма.

Данная группа экспериментов связана с ненаправленным осознаванием-замечанием, в отличие от направленного, которое придет позже. Следующие общие инструкции помогут организации соответствующего контекста:

1) Поддерживайте чувство актуальности — чувство, что ваше осознавание-замечание существует здесь и сейчас. 2) Попробуйте понимать, что это вы переживаете свой опыт: действуете, наблюдаете, страдаете, сопротивляетесь. 3) Внимательно следуйте за любым опытом — «внутренним» и «внешним», абстрактным и конкретным, обращенным в прошлое и обращенным в будущее, «желаемым» и «должным», просто «наличествующим», произвольно создаваемым и спонтанно возникающим. 4) По отношению к любому опыту проговаривайте: «Сейчас я осознаю, что…».

С философской точки зрения, это упражнение в феноменологии: понимание того, что ваша последовательность мыслей, ваш поверхностный опыт — чем бы это ни было и что бы это ни «означало» — прежде всего, нечто само по себе существующее. Даже если нечто есть «просто желание» — это есть нечто, а именно само желание как таковое. И в этом своем качестве желания оно столь же реально, как все остальное.

Если вы не спите, то вы в каждый момент осознаете-замечаете что-то. При «блуждающем уме» или в состоянии транса осознавание-замечание очень смутно; фигура/фон не образуется, и протекающие процессы видения, фантазирования и т. п. не порождают сильных переживаний в форме воспоминаний, желаний, планов, действий. Многие люди живут в перманентном трансе в отношении своего невербального опыта, и единственное, что они осознают-замечают, — это огромная масса словесного думания, которое они принимают за почти что всю реальность.

В той мере, в какой это относится к вам — а это относится ко всем нам в большей или меньшей степени, — вы осознаете по меньшей мере это вербальное существование и, может быть, смутное ощущение, что это не все, что есть вокруг. Многое из того, что вы лишь смутно осознаете или почти не сознаете, может быть осознано, если предоставить этому необходимое внимание и интерес, так что может быть образован гештальт, достаточно сильный, чтобы породить переживание. Конечно, существуют «подавляемые переживания» и такие объекты, которые нельзя осознать посредством «внимания к тому, чего здесь нет», но к этому мы вернемся, когда попытаемся разрушить блокирование осознавания-замечания.

Вербализация «Сейчас я осознаю, что…» похожа на фрейдовские свободные ассоциации, которые тоже направлены на освобождение от привычных способов переживания и на создание возможности обратить внимание на то, что обычно не замечается и не чувствуется. Но свободное ассоциирование теряет контекст актуальности и часто становится свободным диссоциированием или средством обойти то, что важно и практически необходимо в разрешении действительных проблем. Далее, свободное ассоциирование в целом ограничивается «идеями», «мыслями», «ментальными процессами». Мы же, в противоположность этому, пытаемся собрать весь опыт одновременно — физические, ментальные, сенсорные, эмоциональные, вербальные и другие переживания; только в едином функционировании того, что абстрагируется как «тело», «ум» и «среда», возникает живая фигура/фон.

Самым большим препятствием к этому является тенденция вмешаться и тем самым фальсифицировать единый поток опыта посредством удерживания («цензуры») или насильственности, принудительности. Поскольку мы не стремимся обнаружить нечто определенное, вроде определенного инцидента в детстве, а пытаемся расширить и усилить интегрированное функционирование, у нас нет необходимости в принудительном выражении чего бы то ни было — например, приводящего в замешательство материала в тон же мере, в какой нет необходимости в принудительной релаксации. Принуждение себя делать что-либо не может иметь места без одновременного существования противоположной тенденции к удерживанию от этого, а последняя, в своем качестве противоположной силы, столь же подлинно ваша и столь же заслуживает внимания, как и принуждающая сила. Продираться вперед, невзирая на сопротивления — например, прикрывать замешательство развязностью, — так же неэффективно и утомительно, как вести автомобиль на спущенных тормозах. Наш подход состоит в том, чтобы прежде всего понять, что за замешательством и задерживанием скрывается конфликт, который не проявляется в настоящий момент в осознавании-замечании, потому что породил бы слишком сильную тревожность. На этой стадии достаточно просто внимательно отмечать все указания на такие конфликты.

Проговаривание «сейчас я осознаю, что…» применительно ко всему вашему опыту неизбежно приведет (если только вы не слишком добросовестны, до одержимости — в таком случае вы сорвете эксперимент другим путем) к тому, что вы погрузитесь в грезы, «думание», воспоминания или планирование. Отклонившись от экспериментирования таким образом, вы потеряете осознавание того, что вы сейчас делаете это. и очнетесь в досаде, что столь простое задание так трудно выполнить. Не надейтесь поначалу, что вам удастся продержаться дольше нескольких минут без ускользания. Но возвращайтесь снова и снова к проговариванию «сейчас я осознаю-замечаю, что…», пока не почувствуете вполне ясно, что «я», «сейчас» и объект осознавания составляют единый опыт.

Итак, придерживайтесь этой формулы и, далее, держитесь поверхности очевидного. Не пытайтесь осознавать необычное и скрытое. Не ищите интерпретаций «бессознательного». Твердо стойте на том, что есть. Без предварительных предположений, без каких бы то ни было моделей, без утвержденной официально карты дорог — *идите к себе* . Делая это, вы имеете возможность отождествить себя с вашим спонтанным опытом в дополнение к вашему привычному отождествлению с произвольными — «намеренными» — действиями. Цель состоит в том, чтобы распространить границу того, что вы принимаете как «свое», на все органические виды деятельности. Постепенно и настойчиво осуществляя это, вы через

некоторое время сможете без усилия делать то, что ранее казалось недостижимым никакими усилиями.

Итак, мы просто осуществляем следующее, например:

«Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю что собираюсь осуществлять эксперимент на осознавание. Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю-замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне… Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают… Я осознаю, что возвращаюсь от блуждания, Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться поверхности. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это…» и т.д.

Заметьте, что процессы происходят и вы вовлечены и заинтересованы в них. Почувствовать такую постоянную вовлеченность крайне трудно. Большинство людей принимает в качестве своих собственных (то есть отождествляет себя) только произвольные процессы. Но шаг за шагом вы начинаете все больше принимать ответственность за весь свой опыт (ответственность — не значит «вину» или «стыд», или нечто подобное!), в том числе за свои блоки и симптомы, и постепенно обретаете свободное приятие себя и управление собой. Представление, что «мысли» по своей собственной инициативе и без вашей помощи «входят в ум», уступит место видению, что это вы «думаете свои мысли». Для начала хорошо, если вы обратите внимание на то, что мысли не объекты, плавающие в пространстве, а процессы, которые занимают определенное время.

Теперь, по-прежнему принимая и отождествляя себя со всем своим осознаванием, попробуйте дифференцировать его следующим образом:

Попробуйте сначала обращать внимание только па внешние события — то, что видится, слышится, источает запахи, — но без подавления других переживаний. Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах — образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь па каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т.п. Следите при этом, как ранее за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и пр.

Последняя часть этого эксперимента и два следующих должны помочь вам дифференцировать «тело», «эмоции» и «мышление».

Почти все в нашем обществе утратили особую чувствительность значительных участков своего тела. И эта потеря не случайна. Когда это происходило, это было единственным средством подавления невыносимого конфликта. Проблемы и силы, которые при этом взаимодействуют, теперь могут постепенно приводиться в осознавание и прорабатываться на основе, которая разрешает и завершает конфликт. Тогда утраченное — способность манипулировать собой и окружающим различными конструктивными способами, радоваться чувствам и получать удовлетворение, сейчас не доходящее до осознавания, — может быть восстановлено посредством ремобилизации того, что сейчас «отсутствует» в организме. Следующее упражнение положит начало этому пути:

Сосредоточьтесь на своих «телесных» ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для вас ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь

определить их точные местоположения. Обратите внимание на ощущения кожи, Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Если вам кажется, что вам почти полностью удается этот эксперимент, вы почти наверняка ошибаетесь. У большинства людей отсутствует адекватное ощущение частей тела, оно подменяется видением их или «теорией». Например, человек знает, где должны быть его ноги, и представляет себе их там. Но это не го, что чувствовать их там. Пользуясь «картиной» ног или «картой» тела, вы можете произвольно ходить, бегать и даже до некоторой степени подпрыгивать. Но для свободного, непринужденного, спонтанного функционирования этих частей тела вы нуждаетесь в чувственном контакте с самими ногами, который можно получить непосредственно из мышечных напряжений, тенденций к движению и пр. В той степени, в какой есть несоответствие между словесными понятиями о себе и чувствуемым осознаванием-замечанием себя, — а это несоответствие в той или иной степени практически существует у каждого — это невроз. Итак, замечайте разницу, когда вы переходите от одного к другому, и не обманывайте сами себя, не притворяйтесь, что вы актуально чувствуете больше, чем на самом деле чувствуете. В какой-то степени вам может помочь вербализация, вроде следующей: «Сейчас я чувствую напряжение в груди. А сейчас я визуализирую отношение горла и груди, а сейчас я просто знаю, что меня тошнит».

Переживание осознавания тела почти для всех трудно и вызывает сопротивление и тревожность. Но оно чрезвычайно важно и заслуживает затраты многих, многих часов — в умеренных дозах. Это не только основа для разрушения «мышечного панциря», но также и средство для лечения всех психосоматических заболеваний. Чудесные исцеления, о которых рассказывают, — такие, как исчезновение острого невротического симптома в течение нескольких минут, — покажутся естественными, если вы почувствуете телесную структуру симптомов. Невротик создает свои симптомы, бессознательно манипулируя мускулами. К сожалению, при этом невротик не может понять, что здесь симптом является фигурой, а сама невротическая личность — фоном, то есть что это частный случай переживания «фигура/фон» в виде «симптом/личность». Невротик утерял контакт с основами своей личности, и только симптом им осознается-замечается. Что касается непосредственно вас, то понадобится значительная реинтеграция, прежде чем вы сможете ясно почувствовать, что вы сами делаете, как и почему вы это делаете. Но данный и последующие эксперименты на осознавание тела, если их выполнять серьезно, поведут вас по этому пути. Важно не «прогрессировать», а просто без напряжения идти вперед. Если вы будете считать, что «должны» быть способны делать то, что вам предлагают, вы сразу же ограничите то, что вы можете обнаружить-сознать-заметить тем, что вы уже знаете и чего ожидаете, будьте, насколько это возможно для вас, принимающими, экспериментирующими, любознательными; то, что вы узнаете таким путем о себе, — это пленительные и животворящие знания! Итак, еще раз:

Ходите, разговаривайте или сидите; осознавайте-замечайте проприоцептивные детали, никоим образом в них не вмешиваясь.

Не пугайтесь, если это покажется вам очень трудным. Вы так привыкли к поверхностным «коррекциям» своей позы, способа говорить и пр., что вам кажется почти невозможным продолжать идти таким образом, который осознается вами как «неправильный», или говорить «дурным гоном», даже если вы ясно понимаете, что любое поспешное произвольное изменение будет столь же эффективным, как решение начать новую жизнь с понедельника. К тому же ваше представление о том, что «правильно», вероятней всего нездорово, основано на неправильной военной норме или на запомнившемся голосе какого-нибудь актера.

Вы можете внезапно обнаружить, что как бы разделены на ворчащего и того, на кого

ворчат. Если это так, заметьте и прочувствуйте это так ярко, как только возможно. Если это удастся, прочувствуйте себя в каждой из ролей — ворчащего и «слушающего ворчание». Наконец:

Сидя или лежа удобно, осознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и пр., обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур — того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, чувствований. Обратите внимание, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук, пальцев, перистальтика желудка, напряжение гениталий? Или, может быть, есть какая-нибудь связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задерживанием дыхания и какими-нибудь тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

Поскольку о трудностях в этом эксперименте сообщали почти все участники, мы начнем наш обзор отчетов с тех, кто представлял собой исключение: «Что касается осознавания телесных ощущений, я, очевидно, мог это проделать, и моей основной реакцией было: «Ну и что?». Это тип реакции, который мы уже ранее называли «доказательством своих возможностей». Это может, как в данном случае, принять форму выполнения эксперимента, чтобы покончить с ним, прежде чем он действительно начался.

«Когда я сосредоточился на теле, то заметил несущественные боли, особенно в конечностях, которые я обычно не замечаю при нормальном протекании обычной деятельности». Мы усомнились бы здесь в их «несущественности». Все может быть оценено как «несущественное», если не дать ему развиться и обнаружить свою значимость. Желание считать такие феномены «несущественными» — и таким образом не подлежащими заботе и ответственности — легко понять. Можно понять также сопротивления, которые рационализируются как опасения стать ипохондриком: «С детства я был болезненным, и меня приучали, и я сам приучил себя не обращать внимание на телесные боли. Я немного позанимался этим экспериментом и убедился, что могу до некоторой степени чувствовать свое тело, с его болями и напряжениями. Но дальше этого я не хочу идти, потому что, проучившись все детство не замечать своих телесных болей, зачем я буду теперь давать им волю занимать внимание моего ума?»

Если бы нашим намерением было всего лишь познакомить вас с теперешним неправильным функционированием вашего организма и оставить вас с этим — выраженная позиция была бы неуязвимой. Но мы подчеркиваем, что это — предварительная работа, направленная на то, чтобы вы могли лучше ориентироваться в своей ситуации «организм-среда» в том виде, как она сейчас существует. Мы хотим, чтобы в этом эксперименте вы рассмотрели хронические «бессмысленные» зажимы, напряжения и боли, существующие в вашем теле. Когда вы действительно почувствуете необходимость измениться на основе прямого замечания-осознавания ситуации, тогда будет уместно применять корректирующие процедуры.

Многие в этом эксперименте живо ощутили разделение на «ворчащего» и того, на кого ворчат: «Я обнаружил, что когда осознавал, как я говорю, сижу или хожу, я все время пытаюсь исправить что-то ил и лучше приспособиться к тому, что делаю». Некоторые могли в большей мере отождествиться с «тем, на кого ворчат», принять его сторону: «Мне не только не было трудно избежать корректирования лозы и речи, но я нашел это восхитительным! Я мог игнорировать ту часть меня, которая ворчала по поводу правильности».

Вот несколько отчетов тех, кто были изумлены и озадачены тем, что обнаружили в своем теле: «Вначале мои чувства по поводу этого эксперимента были весьма неутешительными. Я получил результат только спустя три недели. Я вдруг почувствовал себя узлом из мышц. Даже сейчас, когда я об этом пишу, я чувствую, будто части меня

завязаны в узел. Наиболее жесткие напряжения внизу спины, сзади шеи и в верхних частях ног. Я также заметил, что когда выполняю этот эксперимент, мой ум фокусируется на слабых возбуждениях или боли, и чем больше я осознаю это небольшое возбуждение, тем больше все мое сознание направляется на него, исключая все остальные части тела. Все это дало мне возможность понять, что сопротивления и мышечные напряжения — части одного и того же или, может быть, вообще одно и то же! Я иногда понимаю причины некоторых из напряжений, но до сих пор мне не удалось расслабить их ни в какой степени». «Понимание», о котором здесь говорится, скорее словесного или «теоретического» рода; оно может быть совершенно правильным, но не содержит чувствуемой значимости, которая предшествует действительному расслаблению напряжений.

«Обычно — пока я не начал осуществлять этот эксперимент — я осознавал свои телесные ощущения лишь как общий фон, своего рода неопределенное ощущение общей жизненности и тепла. Попытка разделить это на составляющие ощущения вызвала подлинное изумление. Я заметил ряд напряжений в разных частях тела: в коленях и внизу бедер, когда я сидел на стуле; в районе диафрагмы; в глазах, в плечах, в дорсальной части шеи. Это изумило меня. Это было так, как будто мое чувствование вошло в чужое тело, с его напряжениями, ригидностями и зажимами, совершенно отличными от моих. Почти сразу же, как только обнаружил эти напряжения, я смог их расслабить. Это вызвало во мне ощущение свободы и приподняло настроение: неожиданная свобода, удовольствие и готовность ко всему, что может случиться. Кроме этих приятных ощущений, я не заметил никакой тревожности или страхов, связанных с этими напряжениями и их расслаблением. Кроме того, несмотря на то, что я обнаружил существование этих напряжений и смог расслабить их, они неизбежно снова возвращались, и дальнейшие занятия повторяли этот цикл обнаружения и расслабления». Приподнятость, связанная с расслаблением, которой достигал этот человек, может быть сопоставима с эффектами упражнений в «последовательной релаксации» Э. Якобсона. Но здесь не хватает окончательного разрешения конфликта, порождающего напряжения. Как сказано в отчете, «они постоянно возвращались». Однако, поскольку они столь легко поддавались расслаблению, по-видимому, конфликт, связанный с данными напряжениями мышц, был поверхностным, и, если бы испытуемый сосредоточился на них, вместо того чтобы преждевременно их расслаблять, они могли бы обнаружить свое значение и стать управляемыми раз и навсегда.

«Эксперимент на чувствование тела был для меня весьма драматичным. Без особого труда я смог поймать напряжения мускулов живота. Сначала это было пугающим. Ясно проявились напряжения в руках и ногах, так же как жесткость и напряжение верхней челюсти, над задними зубами. Оно было очень сильным, как сильная зубная боль — но без боли. Единственный раз, когда я могу вспомнить, что ощущал это, было перед вечеринкой, когда я заболел. Вместе с этим напряжением было напряжение шейных мускулов, которое вызывало ощущение, как будто я заболеваю. Я не знаю, есть ли связь в этом». Связь есть. В обоих случаях присутствует начинающийся рвотный рефлекс и сопротивление ему.

«Я ощущаю сильную тенденцию ускользать от этого эксперимента. Меня часто охватывает сонливость. Я ощущаю жесткость в шее и челюстях. Я наблюдаю свое дыхание и обнаруживаю, что вдыхаю преувеличенно глубоко, чтобы убедиться в способности вдохнуть полностью. Я могу до некоторой степени визуализировать отношения частей тела, но мне приходится напрягать мышцы, чтобы продолжать опыт. Во все время эксперимента шея и челюсти ригидны, ноги напряжены, пальцы до некоторой степени расслаблены, а спина слегка согнута».

Сдерживающие напряжения могут быть не только общими, как в предыдущем случае, но и сильно сфокусированными: «Я делал упражнение на осознавание мышечных напряжений в поезде, так что я при этом сидел. С тех пор я пробовал делать это лежа, спокойно стоя, даже на ходу, но я не могу ручаться за правильность того, что я заметил в первый раз, потому что то, что я обнаружил, настолько поразило меня, что с тех лор каждый раз, когда я пытаюсь посмотреть, есть ли это напряжение, оно каждый раз оказывается на

месте. Вопрос, однако, в том, не вызывает ли его само мое сосредоточение на этом? Вот что случилось. Я старался прочувствовать свои внутренности и наконец добрался до прямой кишки; и здесь я заметил то, что показалось мне глупым напряжением, нечто, чего я совершенно не замечал прежде. Я сидел с мышцами, зажатыми — как это только возможно — вокруг моей прямой кишки. Это было так, как будто я поддерживаю свое дыхание нижней частью толстой кишки, — если эта аналогия может иметь какой-нибудь смысл. Я назвал это напряжение глупым, потому что когда я осматривал себя, то не чувствовал потребности в дефекации, но я сидел со сжатым сфинктером, как будто это было так. Вместе с тем я чувствовал линию напряжения вокруг живота в районе пупка, но не такую сильную, как вокруг прямой кишки. В другой раз, лежа, я внезапно переключился на мышцы прямой кишки, чтобы посмотреть, зажаты ли они, — и конечно так оно и было! Я не ложился специально, чтобы проверить это напряжение (тогда уж оно наверняка было бы), я скорее обращал на него внимание, когда ложился спать, и т. п. Или я не садился специально, чтобы искать его, а переключался на него, что бы я ни делал. И я всегда нахожу его. Может быть, это естественное физическое напряжение, которое и должно быть в этом месте, но, во всяком случае, я никогда не замечал его раньше». Это напряжение хорошо известно. Поколением раньше психоаналитик Ференци говорил о нем как о «манометре сопротивления». Оно есть у всех страдающих хроническим запором, и его расслабление кладет конец этому психосоматическому симптому.

«Когда я прочел фразу «обратите внимание на боли, которые вы обычно не замечаете», я подумал, что, наоборот, когда есть боль, то мы обращаем внимание на болящее место. Однако позже я был удивлен, что произвольно обратив внимание на то, как я сижу, я прежде всего заметил боль в нижней части коленки, которая, по-видимому, была там и раньше, хотя я ее не замечал». Это указывает на словесную трудность. Говорить о «незамечаемой боли» кажется противоречивым. Точнее следовало бы говорить о незамечаемом состоянии, которое, попадая в фокус осознавания-замечания, ощущается как боль.

«Для достижения осознавания тела лучше было бы заняться спортивными упражнениями». Атлеты не являются людьми, замечающими свое тело. Что же касается гимнастики, танцев и других занятий, в которых требуется равновесие и координация, то они действительно поддерживают жизненность и даже осознавание тела. Кроме того, этому помогает массаж, электровибратор, ванны и горячие грелки, прикладываемые к местам напряжений.

«Я внезапно обнаружил, что не знаю, что делать с руками. Я заметил, что неуклюже скрещиваю их на груди. Я сунул их в карманы. Я осознаю, что мне неловко. Я продолжаю осматривать и внезапно осознаю, что чувствую себя смущенным. Почти немедленно я встаю и начинаю ходить. Моя жена зовет меня обедать, и я рад оставить эксперимент». Когда внимание сосредоточивается таким образом на части тела и ничто из того, что вы делаете, не приносит удовлетворения и возникает беспокойство, эти бесполезные попытки часто можно объяснить как отвлечения, направленные на то, чтобы не дать вам осознать, что вы действительно намереваетесь сделать с этой частью тела.

«Даже когда я читал про этот эксперимент, я почувствовал жесткие мышечные напряжения (особенно в конечностях) и при попытках сосредоточиться я все время сдерживал дыхание. Все это происходило, несмотря на мой интерес к этому материалу». Нужно ли говорить, что кроме интереса здесь есть опасение и некоторая тенденция убежать?

«Мои мысли неожиданно остановились. Я обнаружил, что слегка сжимаю кулаки. Моя грудь как бы вздымалась, будто я хотел что-то выкрикнуть. Я не мог представить себе, что именно, сколько ни пытался». Крик вырвался на поверхность месяцем позже в виде эффективного высказывания в адрес родителей невесты, лезущих не в свое дело!

«Относительно некоторых частей моего тела было просто чувство пробела или смутности. Я знаю, что средняя часть моей спины на месте, но я не чувствую ее. Затем появилась очень любопытная группа ощущений. Я не мог почувствовать середину спины, но одновременно испытал необычные ощущения и покалывания вокруг этого района.

Ощущение было очень необычным, как будто в определенной части моего тела была пустота — пробел, нечувствительное место, которое нельзя почувствовать». Другие чувствовали пробелы между головой и туловищем, то есть не чувствовали тлею, или ощущали пробелы в пальцах ног, гениталиях, животе и пр.

Некоторые сообщали, что после работы над этим упражнением они чувствовали себя усталыми. Другие испытывали приятное возбуждение. Некоторые отмечали усталость после первых попыток, возбуждение после следующих. В последних случаях это обычно наступало после того, как «бессмысленное» напряжение обретало свое значение.

«После того, как я отметил повторяющийся паттерн — жесткость в определенном месте шеи, вытягивание нижней губы, тяжелое дыхание, — я нашел, что это связано с конкретными ситуациями. Это были ситуации обиды. Самый ясный случай возник, когда я просматривал свои заметки, прежде чем перепечатать. В этот же момент я почувствовал, что мои губы растягиваются в широкой улыбке, я осознавал, что нашел этот определенный паттерн напряжения, и — опять в то же самое время. — осознавал, сколь обманутым и страдающим я чувствовал себя по поводу того, что должен был делать эти упражнения и сообщать о них. Похоже, что появилась обида по отношению к вам! После этого, когда я выполнил упражнения на осознавание тела, я чувствовал себя не вымотанным, как раньше, а освеженным и собранным».

Наконец, последний отчет: «После многих безуспешных попыток мне наконец удался проприоцептивный эксперимент, хотя было много сопротивлений. Я хочу продолжать это, потому что уже обнаружил много полезного. Мне удалось до некоторой степени почувствовать контакт с большей частью моего тела и теперь мне приятно делать это, хотя сначала казалось раздражающим. Мне кажется теперь, что лучше делать это чаще и в течение меньшего времени, чем я сначала пытался. Обнаружение мышечных напряжений поначалу было пугающим. Их так много, что моим первым впечатлением было «Ну и беспорядок!». Но дальнейшее осознавание сделало их менее пугающими, хотя я и не делаю сознательных попыток расслабить напряжения; сейчас мне даже приятно их чувствовать. Основные напряжения, которые я чувствую, — в руках, ногах, вокруг груди, задняя часть шеи, челюсти, в висках, в солнечном сплетении — в районе диафрагмы. В последний раз во время этого упражнения я концентрировался на желудке и почувствовал ясный контакт с ним. Я почувствовал связь между определенной деятельностью в желудке и мускульными напряжениями в диафрагме, вокруг груди и, как это ни странно, в висках».

Эксперимент 7: Опыт непрерывности эмоций

Первые эксперименты центрировались на экстероцепции, основе вашего осознавания «внешнего мира». Предыдущий эксперимент касался проприоцепции, осознавания «тела» — его действий и тенденций к действию. Однако такое раздельное внимание к «внешнему» и «внутреннему» было лишь предварительным. потому что все это лишь абстракции от вашего целостного опыта, включающего и то и другое. В данном эксперименте мы предлагаем вам не уделять специального внимания ни тому, ни другому, но стараться осознавать гештальт, который возникает, когда вы *не настаиваете* на приписывании отдельного, независимого существования ни «внутреннему», ни «внешнему».

Когда «внешний мир» и «тело», то, что вы переживаете в опыте, не разделяются произвольно — это моле «организм/среда», дифференцированное единство «вы-в-вашем-мире». Этот непрерывно меняющийся гештальт никогда не бывает нейтральным, он жизненно касается вас, это, в конце концов, ваша жизнь в процессе ее проживания. Ее значимость, важность, то, что она имеет к вам отношение, — вездесуще. Переживание ноля «организм/среда» в аспекте ценности составляет эмоции.

Согласно этому определению, эмоция — постоянный процесс; каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувствуемым тоном приятности или неприятности. Однако, поскольку у современных людей эта непрерывность эмоционального опыта чаще

всего исключается из осознавания, эмоции рассматриваются как своего рода периодические всплески, которые непостижимым образом возникают в поведении как раз в тех случаях, когда человек хотел бы «владеть собой».

Такие вторжения — столь «неоправданные» — пугают и заставляют держаться настороже. Насколько возможно, люди стараются избегать тех ситуаций, где они возникают.

Большинство, однако, соглашаясь с таким использованием термина «эмоция» лишь для подобных «взрывных» ситуаций, знает о существовании других феноменов, во многом подобных, но не столь пугающих. Их обычно называют «чувствами», так что научные описания всей Этой области носят название «Чувства и эмоции». Мы полагаем, что при этом разделяется то, что в действительности представляет собой континуум. То, что определяет место данного эмоционального опыта в этом континууме, зависит от той степени, в которой заинтересованность организма, переживающего гештальт «организм/среда», проявляется из фона в фигуре.

Эмоция, рассматриваемая как прямое ценностное переживание организмом поля «организм/среда», не опосредована мыслями и словесными суждениями, она непосредственна. В этом своем качестве она является решающим регулятором действия, ибо она не только составляет основу осознавания того, что важно, но также дает энергию соответствующему действию или, если действие невозможно, дает энергию и направление поискам действия.

В примитивной недифференцированной форме эмоция — это просто возбуждение-волнение, повышенная метаболическая деятельность и возросшая энергетическая мобилизация, являющаяся ответом организма на переживание новизны или стимуляции в ситуации. У новорожденных этот ответ целостен и относительно недифференцирован. По мере постепенной дифференциации мира ребенком, он соответственно дифференцирует свое общее возбуждение-волнение в избирательные, ситуационно поляризованные возбуждения. Они и обретают имена специфических эмоции.

Эмоции как таковые не являются смутными и диффузными; они ровно настолько дифференцированы в структуре и функции, *насколько дифференцирован человек, их переживающий* . Если человек переживает свои эмоции как смутные и грубые, то эти термины могут быть отнесены к нему самому. Из этого следует, что эмоции сами по себе не являются чем-то таким, от чего следует избавляться на основании той выдумки, что они — де препятствуют ясности мысли и действия. Напротив, они не только важны как регуляторы энергии в поле «организм/среда», но являются также незаменимыми носителями определенного опыта — нашей заинтересованности, того, какое нам дело до мира и до себя.

Эти функции эмоции сильно искажены в нашем обществе. Как уже говорилось, считается, что эмоции возникают только в минуты кризиса, и то лишь если человек «теряет над собой контроль» и тогда «становится эмоциональным». Невозмутимость ценится как антитеза эмоции; люди стремятся казаться «холодными, спокойными, собранными». Но само спокойствие не лишено эмоционального тона, когда оно рождается из прямого оценивающего переживания этой конкретной ситуации как такой, с которой можно уверенно справиться, или — другая крайность — как ситуации, в которой ничего невозможно сделать.

Только подвижная, открытая ситуация, в которой что-то для человека поставлено на карту и его собственные действия влияют на ее равновесие, может вызвать действительное волнение. Изображать спокойствие в такой ситуации — все равно что надевать маску, подавляющую проявления заинтересованности. Дурачить таким образом других может быть полезным, если это враги, но какой смысл принимать за врага и дурачить самого себя, лишая себе осознавания того, «что делается»?

Ряду «негативных чувств» обычно отказывают в эмоциональной значимости. Однако, например, такие вещи, как фригидность или скука — очень сильные чувства, а не просто отсутствие чувства. Переживание холода так же реально, как переживание тепла. Отсутствие чувствительности там, где она предполагается, является, как это ни парадоксально, захватывающе сильным чувством — настолько сильным, что оно скоро исключается из

области осознаваемого. Вот почему в этих экспериментах так трудно находить пробелы и восстанавливать чувствительность.

Эмоции детей — из-за неудобств, которые они причиняют взрослым, столь много поработавшим над тем, чтобы подавить осознавание собственных эмоций, — не получают возможности пройти естественное развитие и дифференциацию. «Взрослые» не догадываются и начинают отрицать, если им сказать об этом, что мл беспокойство по поводу обретения ребенком «контроля над своими эмоциями» коренится как раз в том, что в их собственном детстве «авторитеты» также опасливо искажали их собственные эмоции. Они сами не получили возможности адекватно дифференцировать свои детские эмоции и перерасти их без внешнего принуждения. Они лишь подавляли их — и продолжают это делать! Когда ребенок ведет себя спонтанно, это возбуждает такие же латентные тенденции во взрослых и угрожает старательно поддерживаемой «зрелости» их собственного поведения. Вследствие этого детей как можно раньше заставляют подавлять свои чувства и раз и навсегда натягивать на себя фальшивую маску принятого «владения собой».

Это в значительной степени достигается посредством выдвижения на передний план «внешнего мира» и его требований как *реальности* , в то время как голос органических потребностей, осознаваемых путем проприоцепции, в значительной степени вызывает пренебрежение как нечто, находящееся «только в уме». Ребенок приспосабливается к этому непрерывному давлению, его чувствование тела становится смутным, и он посвящает «внешнему миру» тот интерес, который ему удается возбудить.

Весь этот крестовый поход за «контролирование эмоций» имеет, разумеется, собственную эмоциональную основу и проводится весьма эмоционально. Нельзя сказать, чтобы он не достигал результатов, но эти результаты — вовсе не те, о которых говорится при обосновании всей программы. «Нежелательные» эмоции вовсе не исключаются из личности, потому что невозможно аннулировать способ, которым природа организует функционирование организма. Достигается лишь дальнейшее усложнение и без того запутанного поля «организм/среда» посредством создания большого числа ситуаций, которые, если их не избегать, вызывают сильный разряд эмоций.

Например, если «правильно воспитанный» человек в определенной ситуации «потеряет власть над собой» и спонтанно разрядит то, что в нем копилось, само это окажется основанием для таких весьма болезненных эмоций, как стыд, досада, чувство униженности, самосожаление, замешательство, отвращение и пр. Чтобы предупредить повторение столь деморализующего опыта, он сожмет свой самоконтроль до еще более удушающих ограничений.

Это составляет тот видимый успех, который может быть достигнут в достижении «владения эмоциями». Происходит следующее: определенные эмоции, прежде чем они достигнут уровня организации действия, или даже прежде, чем они достигнут осознавания, заглушаются и демобилизуются противоэмоциями, которые они вызывают; все это вместе образует тупик. мертвую точку, которая более или менее эффективно исключается из осознавания. Осознавание этого непривлекательного положения в собственной личности возвращает приносящий боль конфликт, смятение, тревожность и «опасное» возбуждение. Но если отказываться признать это как существующее положение вещей, оно не станет доступным изменению, останется безнадежно самовоспроизводящимся.

В данном эксперименте мы не требуем от вас ничего героического. Вам предлагается сделать лишь первый шаг к усилению осознавания ваших эмоций. Если вы не сделали себя слишком нечувствительным к своим телесным позам и своему функционированию, то, следуя предложенным инструкциям, вы сможете убедиться, что эмоция является, как мы говорили, заинтересованным переживанием совместных экстеро- и проприоцепции.

Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию — в данном случае фрустрированный

страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, — эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И, наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т.п. вы начинаете чувствовать гнев.

Знаменитая теория эмоцией Джеймса — Ланге, представляющая их как реакцию на телесные движения (например, убегание вызывает' страх или плач вызывает печаль) — половина правды. Нужно добавить к этому, что сами телесные движения или состояния являются релевантной **ориентацией и потенциальном манипуляцией** окружающим. Например, не просто бег, а убегание, убегание от **чего-то** , убегание **от** чего-то **опасного** — вот что составляет ситуацию страха.

Только осознавая свои эмоции, можно осознавать, в качестве биологического организма, с чем вы сталкиваетесь в среде и какие особые возможности в данный момент присутствуют. Только признав и приняв свое стремление к кому-то или чему-то, оценив силу своего порыва к этой вещи или этому человеку, несмотря на расстояния и возникающие препятствия, которые вас разделяют вы можете обрести ориентацию для правильного действия. Только признав и приняв свое горе, чувство безнадежности, когда некуда обернуться в поисках безвозвратно утраченного человека или вещи, совершенно необходимых вам, вы можете выплакаться и проститься. Только признав и приняв свой гнев, осознав свою нападающую позу в столкновении с человеком или вещью, фрустрирующими вас, вы можете эффективно мобилизовать свои энергии и преодолеть препятствия на своем пути.

Психотерапию часто называют «тренировкой эмоций». Чтобы заслужить такое определение, мы должны (как становится ясно из предыдущего) использовать методики, объединяющие как ориентацию в среде (анализ ситуации в настоящем, чувств, фантазий, памяти), так и «распускания» двигательных блоков «тела». Чрезмерный перевес одной из сторон может привести лишь к псевдоуспеху. В одном случае уделяется слишком много внимания так называемому «приспособлению к реальности». что в целом означает более полное принятие существующего положения, как оно понимается и утверждается «авторитетами». С другой стороны, если психотерапевт работает только с «телом», он может добиться того, что пациент во время сеанса будет имитировать и выражать различные чувства, но, к сожалению, они не будут соответствовать тому, как он переживает свою ситуацию вне кабинета. Только если удастся гармонизовать «внутреннее» и «внешнее», пациент может быть освобожден и «излечен».

Чтобы обострить свое осознавание эмоций, попробуйте следующее:

Лежа, попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти чувствования, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Пока вы не спите, вы все время осознаете что-то, и это что-то всегда имеет какой-то эмоциональный тон. Все, что совершенно безразлично, что вас не касается, то есть лишено эмоции, просто не вызовет процесса «фигура/фон» в такой степени, чтобы этого было достаточно для осознавания-замечания.

Очень важно осознать непрерывность своего эмоционального опыта. Если воспринимать эмоции не как угрозу рациональному управлению своей жизнью, а как ориентир, составляющий единственно возможную основу рациональной организации человеческого существования, то открывается путь к культивированию непрерывного

осознавания их мудрых советов. Это не потребует слишком много времени или внимания. Вот грубая аналогия. Представим себе искусного автомобили-ста. Для него естественно постоянно осознавать, что мотор работает мягко, это не находится в фокусе его внимания. Звук мотора — часть динамики фигуры/фона в его управлении машиной; вместе с тем это нечто, что относится к делу, и очень быстро становится фигурой и привлекает внимание, если по-является малейшая нерегулярность. Другой водитель, который, может быть, не хочет беспокоиться, не заметит изменившегося звука или не придаст ему значения, не обратит внимания на возникший дефект. Постоянно осознавать эмоции возможно, только если осознавать то, что действительно существенно в вашей жизни, даже если это отличается от того, что говорят другие, или от того, что вы сами себе говорили раньше.

Многие люди чувствуют, что их жизнь пуста, так как они ощущают скуку и блокируют действия, способные разогнать их скуку. Скука — состояние, с которым не так уж трудно справиться, так что давайте рассмотрим его.

В эксперименте на сосредоточение мы видели, что скука возникает, когда произвольное внимание уделяется чему-то неинтересному и отнимается у того, что могло бы вызвать интерес и спонтанное формирование фигуры/фона. Природа создает в качестве целительного средства утомление, тенденцию уснуть или войти в состояние транса; при этом, поскольку произвольность-намеренность ослаблена, спонтанный интерес выходит на передний план в качестве фантазий. Если вы примете этот естественный процесс, вместо того чтобы бороться с ним, вы можете использовать фантазии как средство обнаружения того, что же вы хотели бы делать. Это очень просто проделать в одиночестве. Закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызывает ясное представление о том, что вы хотели бы делать. Среди людей, где действуют соображения долга, соблюдения условностей, нежелания огорчить других, необходимость дурачить начальника и т. д., ситуация сложнее. Но даже при этом признаться себе, что нечто вам не интересно, — это путь к тому, чтобы найти моменты интереса, если уж действительно необходимо делать то, что вы делаете. Но ситуации, которые хронически вызывают скуку, нужно либо изменять, либо избегать их.

Вы можете заметить, как по-разному вы чувствуете себя с разными людьми. Один наводит скуку, другой раздражает, один вызывает подъем, другой — подавленность. Вы, конечно, предпочитаете тех, с кем легко, или тех, с кем вы чувствуете себя счастливым или значительным. В этих ваших реакциях, скорее всего, присутствует немалая доля «проекции» (то есть вы вкладываете свое отношение в других, а затем считаете, что другие *заставляют* вас чувствовать то-то и то-то); но часто справедливо и другое: когда вы можете почувствовать вполне определенную реакцию на другого человека, может быть, что данный человек, осознавая или не осознавая это, *намеревается* вызвать в вас эту реакцию. Меланхолик *хочет* вызвать в вас подавленность, льстец — чувство собственного величия, задира — раздражение, любитель ворчать — недовольство. И наоборот, живой человек хочет вас заинтересовать, счастливый хочет, чтобы вы разделили с ним его счастье. Развивая чувствительное осознавание своих реакций, можно стать «хорошим ценителем людей».

Преодолев тенденцию проецировать нежелательные чувства и отношения на других людей, то есть научившись видеть другого человека, а не собственные проекции на него, можно научиться замечать, когда кто-то хочет заморочить вас потоком слов и фактов, загипнотизировать монотонностью голоса, усыпить и подкупить лестью, ввести в депрессию жалобами и нытьем. Вы можете развить эту полезную интуицию, сначала замечая. как вы реагируете на окружающих людей, а потом наблюдая, подтверждается ли ваша реакция другими чертами поведения этих людей. При этом вы начнете разделять проекции собственных несознаваемых тенденций и действительной интуиции относительно других.

Нарушения равновесия личности исправляются не сдерживанием или подавлением чрезмерно развитой стороны, а сосредоточением на неразвитой стороне. Чрезмерный перевес сенсорной стороны может породить ипохондрию; эмоций — истерию; мышления — принуждающий и фригидный интеллект. Но такой перевес одной стороны обычно сопровождается недоразвитостью в других сферах. Восстановление гармонии и интеграции

происходит посредством разблокирования того, что заблокировано. Эта прежде обедненная сторона личности потребует теперь своей доли энергии и внимания, и равновесие будет восстановлено.

Вот еще один эксперимент для повышения осознавания эмоциональных переживаний:

Посетите художественную галерею, желательно достаточно разнообразную. Бросайте лишь моментальный взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы неясную, она вызывает? Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий подбор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить его добросовестным разглядыванием, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными или вы даже вообще не способны их отследить, не думайте, что это всегда будет так, — повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно попасть в галерею, можете проделать то же самое с репродукциями.

Следующий эксперимент будет крепким орешком, потому что мы предложим вам постараться осознавать эмоции, которых мы обычно предпочитаем избегать, те самые, которые пугают нас и заставляют стремиться к «владению собой». Эти нежелательные эмоции, однако, тоже должны быть сознаваемы и разряжены, прежде чем мы сможем свободно входить в ситуации, в которых испытываем их. Предположим, человек боится публичных выступлений, потому что однажды, когда он попробовал, то «провалился». Предположим, девушка боится влюбиться, потому что однажды была обманута. Предположим, кто-то боится разозлиться, потому что однажды, когда он показал это, его сильно побили. Каждый из нас пережил много подобных случаев, которые воспроизводятся в воображении; они не дают нам возможности заново подойти к интересным ситуациям, если нам не повезло в подобных ситуациях в прошлом. Эти старые переживания — «незаконченные дела», которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас «новые дела». Можно попробовать завершить их, повторно переживая в фантазии. Каждый раз, воспроизводя эти болезненные эпизоды, вы сможете находить дополнительные детали осознавать все больше и больше эмоций, которые с ними связаны.

Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какой, например, наиболее пугающий опыт вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте, как вы переживаете их выговаривание и слушание. Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте ситуацию.

Делайте это для разного эмоционального опыта — насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый вами умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься?

Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то можете ли вы почувствовать, что блокирует вас?

Рассказывая о своих реакциях в эксперименте, когда нужно было почувствовать свое

лицо, многие студенты сообщали, что они обнаружили у себя «каменные» лица. Некоторые выражали гордость своим умением быть скрытными и говорили, что у них нет ни малейшего намерения отказываться от преимущества «прятаться за сценой». Можно подумать, что они рассматривают все свои отношения с людьми как нескончаемую игру в покер (по-английски «каменное лицо» буквально «лицо игрока в покер»). Если, как они утверждают, эти люди не изменяют своего «каменного» лица даже в интимных ситуациях, — против кого они играют?

Почти всем было трудно выполнять этот эксперимент. Вот типичный пример: «Эксперимент на осознавание эмоций до сих пор вызывает настолько сильное сопротивление, что не дает значимых результатов. Главные сопротивления — чувство неудобства и скука. Мне не удалось ми почувствовать выражение лица, ни заметить, меняется ли оно. Единственное выражение, которое я заметил, было нажимание нижней губы на верхнюю вверх и вперед. Я связал это с чувством беспокойного цинизма, которое я переживаю, когда слышу что-то (обычно в связи с делами), чему я не верю».

Некоторые отмечали, что их лица не изменяются, а остаются ригидными. Другие — что их лица меняются постоянно, и так быстро, что они не успевают найти слова, обозначающие их выражения. Некоторые утверждали, что как только они находили словесный эквивалент для обозначения выражения лица, то сразу вспоминали ситуации, для которых он был бы подходящим. Другие говорили, что они могли обрести какое-то выражение лица, только если придумывали какую-нибудь эмоциональную ситуацию, а потом отмечали, что происходило с лицевыми мускулами.

Обнаруженная невыразительность своих лиц дала некоторым студентам новые основания для недовольства собой: «Я нашел, что мое лицо не слишком выразительно, скорее даже придурковато. Рот чаще всего приоткрыт, а глаза косят. Обе эти привычки я могу преодолеть, только если постоянно осознаю, что я делаю со своим лицом. Я заметил, что мое лицо более выразительно, когда я взволнован. Если бы мне удалось управлять этим, полагаю, что я выглядел бы более интересным человеком». Это отражает общую тенденцию пытаться работать над симптомом, а не над его основой. Произвольно управлять чертами лица — это не выразительность, а актерство, и если только не быть очень хорошим актером, то это превращается в «корчение рож». И даже при обучении актеров признается, что можно хорошо играть на сцене, только если вызвать в себе воспоминание о сходных переживаниях в жизни и соответствующее выражение лица и прочие черты поведения, которые соответствуют этому переживанию[3]. Мы, однако, стремимся не к тому, чтобы научить вас убедительно играть сценические роли, а к тому, чтобы научить вас играть себя.

Эксперимент 8: Вербализация

Вербализация — это «выражение словами». Если мы описываем объекты, сцены или действия, то произносим их наименования названия) вместе с другими словами, которые имеют отношение к их организации, их отношениям, особым свойствам и т. д. Мы говорим, каковы они, основываясь на видении, слышании и другом непосредственном опыте. Если мы рассуждаем о них, то манипулируем рядами слов, которые их описывают. Это может происходить уже без непосредственного опыта, потому что. коль скоро что-то названо, наименование (название) само по себе может для многих целей выступать в качестве названного предмета или явления. Производить действия с наименованиями — словесными эквивалентами называемых объектов — вместо действий с объектами может быть во многих отношениях экономнее и эффективнее; достаточно представить себе сцену обсуждения того, как перенести и передвинуть концертный рояль! Но заметьте: передвижение наименований (названий) не передвигает само по себе того, что названо.

---

[3] См., например, «Работу актера над собой» Станиславского, где большое внимание уделяется культивированию сензитипной и аффективной памяти. — Прим. авторов.

Нормальная, здоровая вербализация обычно отталкивается от невербального — объектов, условий, положения дел и пр. и заканчивается невербальными эффектами. Это не значит, что вербализация иной раз не может быть полезной и в отношении того, что само уже вербально — книг, пьес, того, что кто-то сказал; но эта тенденция разговаривать по поводу разговоров иногда превращается в болезнь. Если человек боится контакта с актуальностью — с людьми из плоти и крови, с собственными ощущениями и чувствами, — слова начинают использоваться как экран между говорящим и его средой, а также между говорящим и его собственным организмом. Человек пытается жить в одних словах — и смутно ощущает, что чего-то не хватает.

У «интеллектуала» вербализация гипертрофирована. Он навязчиво и принудительно пытается быть «объективным» по отношению к своему личному опыту, что, как правило, означает словесное теоретизирование по поводу себя и мира. Тем временем, посредством этого самого метода он избегает контакта с чувствами, уходит от реальности и актуальных ситуаций. Он живет подставной жизнью слов, изолированных от остальной части его личности, высокомерно презирая тело и стремясь к словесным победам, «правильности» спора, произведенного впечатления, пропагандирования, рационализации, — в то время как реальные проблемы организма остаются без внимания.

Но эта «словесная болезнь» — привилегия не только одних интеллектуалов. Она достаточно универсальна. Частичное осознавание того, что что-то не в порядке, заставляет людей писать такие книги, как «Тирания слов» (Коржибский); в последние годы семантика предпринимает усилия восстановить связь слов, по крайней мере, с невербальной реальностью окружения, настаивая, что каждое слово относится к чему-то невербальному. Наши эксперименты на актуальность и абстракцию также были направлены на это. Но семантики часто начинают заботиться о точности по отношению к «вещам, которых здесь нет», используя на это все время, всю энергию и внимание и избегая таким образом семантических проблем, касающихся того, что «наличествует здесь». Они редко касаются «биологии» языка, его сенсорно-моторных корней.

Наша техника обнаружения и осознавания патологических аспектов вербализации состоит, как и для других функций, в том, чтобы прежде всего рассматривать это как существующую деятельность. Это относится как к проговариванию слов вслух, так и к «просто думанию», которое осуществляется как внутренняя речь. Сначала появляется произнесение вслух, так ребенок учится говорить, но потом человек может использовать этот обретенный в общении язык сам в себе, как «думание». В интегрированной личности такое думание — полезный активный инструмент для работы со сложными отношениями осознаваемых потребностей, воображаемых средств достижения и явного поведения, которое делает конкретным то, что сначала воображалось. Большинство взрослых людей, однако, полагают, что мышление независимо и первично: «Легко думать, но трудно выражать мысли». Это происходит из-за вторичного блока, из-за страха перед тем, как другие будут реагировать на высказанные вслух мысли. Однако если человек сможет говорить в хорошем темпе, воодушевлен своей темой, оставляет свои страхи, перестает проверять свои высказывания, прежде чем произнести их вслух, — становится очевидным, что, когда нечего бояться, речевая и мыслительная деятельность — тождественны.

Чтобы интегрировать наш вербальный и мыслительный опыт, мы должны осознавать его. Средство ориентации по отношению к речевому акту — слушание:

Послушайте, как вы говорите в компании. Если есть возможность, запишите свой голос. Вы будете удивлены и, может быть, раздосадованы тем, как он звучит. Чем больше ваше представление о себе отличается от вашей реальной личности, тем сильнее в вас будет нежелание признать свой голос своим собственным.

Почитайте вслух стихи, которые вы знаете, и послушайте себя. Не вмешивайтесь в чтение, не старайтесь читать громче, яснее или выразительнее. Читайте так, как у вас получается, повторяйте чтение и слушайте, пока не почувствуете интеграции речи и

слушания.

Затем прочтите то же стихотворение внутренней речью, — «в уме». Теперь вам уже должно быть легко слышать собственную внутреннюю речь. Сейчас, когда вы просто читаете книгу или газету, вслушайтесь в свою внутреннюю речь, «проговаривание» читаемого. С начала это замедлит чтение и, может быть, вызовет беспокойство, но через некоторое время вы сможете «слушать» так же быстро, как читаете; эта практика может улучшить вашу память благодаря возросшему контакту с материалом.

Наконец, попробуйте «прислушаться» к своему внутреннему «речевому думанию». Сначала это может заставить вас «замолчать», но через некоторое время беззвучное бормотание начнется снова. Вы услышите несвязные, «сумасшедшие» отрывки предложений, проплывающие вновь и вновь. Если это вызывает слишком большое беспокойство, поговорите с со бой немножко намеренно: «Сейчас я слушаю себя. Не знаю, о чем бы подумать. Попробую проделать молча эксперимент «здесь и сейчас». Да, это звучит так же, как если бы я делал это вслух. А теперь я забыл, перестал слушать…» Отмечайте модуляции вашего внутреннего голоса. Какой он — сердитый, жалующийся, ноющий, напыщенный..? Или он звучит по-детски? Проговаривает ли он педантично все подразумеваемое после того, как значение уже понято?

Будьте настойчивы в этом упражнении, пока не почувствуете интеграцию — совместность — слушания и речи. Этот внутренний диалог есть то, что Сократ называл сущностью мышления.

Если вы можете почувствовать функциональное единство говорения и слушания, ваше думание станет более выразительным. В то же время часть вашего думания, которая ничего не выражает, крутится, как мотор на холостом ходу, начнет понемногу исчезать.

Обратите внимание в обычном разговоре на количество и типы «лишних выражений», вроде «не правда ли», «правда?», «хорошо…», «наверное…» и пр., а также бессмысленных звуков — ворчаний, мычаний и пр.; их цель заключается лишь в предотвращении малейших моментов молчания в речевом потоке. Как только вы заметите этих «спасателей лица», этих «требователей внимания», они начнут исчезать из вашей речи, делая ее более гладкой.

Когда вы овладели внутренним слушанием, сделайте следующий шаг — перейдите к *внутреннему молчанию* ! Это очень трудно. Многие люди не могут поддерживать даже внешнее молчание. Не путайте внутреннее молчание с пробелами, трансом, остановкой «мышления». Останавливаются только «говорение-и-слушание», но осознавание присутствует:

Постарайтесь поддерживать внутреннее молчание, воздержитесь от внутренней речи; при этом оставайтесь пробужденным и осознающим. Поначалу это может удаваться лишь на несколько секунд, «думание» навязчиво возобновится. Для начала хорошо, если вы хотя бы почувствуете разницу между внутренним молчанием и говорением; позвольте им сменять друг друга. Хороший способ — координировать это с дыханием. Попробуйте останавливать внутреннюю речь во время вдоха. Затем, во время выдоха, дайте проговориться внутренне возникшим словам. Если вы занимаетесь в одиночестве, то полезным может быть проговаривание этих слов вполголоса, шепотом. Если вы будете настойчивы в этом эксперименте, ваши визуализации станут ярче, ощущения тела — определеннее, эмоции — яснее, потому что внимание и энергия, используемые обычно в бессмысленном внутреннем говорении, теперь могут быть направлены на выполнение этих более простых и более фундаментальных функций.

Поэзия — искусство выразительной речи — основывается на способности поддерживать молчаливое осознавание потребностей, образов, чувств, памяти, в то время как слова возникают и организуются так, что начинают представлять собой уже не банальные стереотипы— они пластически организуются в выражающую богатый опыт фигуру. Такие

слова выражают то, что имеет невербальную основу.

Прислушайтесь к своей внутренней речи и постарайтесь ее интерпретировать: ее ритм, тон, «ходовые» фразы Кому вы говорите? С какой целью? Придираетесь и ворчите? Льстите кому-то? Не поворачиваете ли вы фразы так, будто что-то скрываете — сами не знаете что? Стараетесь произвести впечатление? Или это блеф? Или вам нравится, как слова текут, цепляясь друг за друга? Есть ли у вашей внутренней речи постоянная аудитория?

Большая часть того, что вы считаете оценками и моральными суждениями, — это ваша внутренняя речь во внутренних драматических ситуациях. Если вы способны останавливать внутреннюю речь, поддерживать внутреннее молчание, вы сможете яснее и проще оценивать факты и свое отношение к ним.

Мы приведем несколько отчетов студентов об этих опытах. Большинство рассказывает о разочаровании при прослушивании записи собственного голоса: он звучал выше, тоньше, менее сильно и т. д., чем казался говорящему. Некоторые, однако, были удивлены приятно. Значение этого ощутимого различия в некоторых случаях подвергалось большому сомнению. «Я согласен, что представление человека о себе обычно отличается от его реальной личности. Но нежелание принимать звукозапись своего голоса за собственный голос не может быть мерой этого. Что тогда делать с тем фактом, что чем больше человек привыкает слышать свой голос в записи, тем больше он его узнает и принимает как свой? Следует ли на этом основании полагать, что его представление о себе при этом становится более близким к его действительной личности? Я думаю, что нет». Хотя здесь идет речь о сравнительно небольшой проблеме, давайте обсудим ее вкратце. Человек может испортить индикатор. если он показывает нечто нежелательное. Если человек встает на весы, а потом, неудовлетворенный результатом, сдвигает стрелку, это, конечно, не указывает на изменение его веса; если к тому же ему удается «погасить» осознавание того, что он сам непосредственно воздействовал на индикатор, он может дурачить себя, полагая, что то, что сначала ему не нравилось, теперь исправлено. Если после первого шока от записи своего голоса человек пускается в рационализации по поводу разницы в прохождении звука по костям и по воздуху, несовершенства средств звукозаписи и пр., он может легко успокоить себя представлением об искажениях, которые вносятся записью в то, что он считает своим голосом. Между тем, принятие звукозаписи своего голоса за свой реальный голос, что на самом деле постепенно происходит, по меньшей мере до некоторой степени действительно сближает самоосознание и реальную личность.

Слушание внутренней речи вызвано множество комментариев: «В моей внутренней речи звучал тон придирчивости. Как будто я не удовлетворен вещами, как они есть и все время сердит на себя, недоволен и ворчу». «Я обнаружил, что не просто разговариваю сам с собой, а будто читаю длинную проповедь невидимому собранию. Часть этого бессмысленна, не имеет логической связи, но все это отличает общий агрессивный, насильственно-убеждающий тон, который я по-видимому, считаю необходимым для хорошей речи перед публикой. Моя внутренняя речь медленна и довольно искусственна».

Попытка обрести внутреннее молчание вызывает наибольший интерес и разнообразие отчетов: «Мне показалось совершенно невозможным найти то, что вы называете «внутренним молчанием». Честно говоря, я почти уверен, что такое невозможно, и если кто-то рассказывает, что достиг этого, откуда вы знаете, что он не дурачит вас?»

«Мне удалось поддерживать внутреннее молчание в течение коротких отрезков времени, но это было скучной потерей времени. Это мимолетное, неестественное состояние, потому что сразу же приходит мысль, что нужно вернуться к нормальной деятельности, потому что есть вещи, на которые нужно обратить внимание, дела, которые нужно закончить, — интересные и осмысленные».

«Пытаясь достичь внутреннего молчания, я почувствовал, что мышцы горла настолько

напряглись, что я должен был прекратить это глупое занятие, чтобы не закричать».

«Я обнаружил, что поддержание «внутреннего молчания» вызывает во мне нервозность и беспокойство. После примерно трех минут я был готов чуть не выпрыгнуть в окошко. Это напомнило мне детские соревнования — кто дольше просидит под водой».

«Эксперимент на внутреннее молчание — это нечто, чего я не могу. Как будто я не дышу и начинаю судорожно ловить воздух, чтобы выскочить из этого. Но я знаю, что именно отсутствие внутреннего молчания не дает мне заснуть в течение двух часов, когда я ложусь спать. Этот внутренний голос гудит и гудит, не останавливается».

«Я совершенно не ожидал, что мне удастся создать полное молчание, и был очень доволен, хотя и озадачен, обнаружив, что это все-таки возможно и создает восхитительное, некоторым образом «полное» чувство».

«Это восхитительно! Мне удается это только на короткие мгновения, но когда удается — это поистине чудесно, и какое освобождение от непрерывной внутренней болтовни!»

«Я не могу удержаться от «говорения» одним или несколькими голосами сразу. Молчание, которого я пытаюсь достичь, возникает на мгновение, которого я не могу измерить, это практически вообще не имеет времени. Затем оказывается, что я начинаю делать заметки в своем мысленном блокноте, то есть начинаю выслушивать компетентные описания того, когда и почему молчание прервалось, — что само по себе и прерывает молчание. Например, вот есть молчание. Затем я замечаю звук дождя и в молчание проникает метка: «дождь». Ментальная записная книжка сразу пополняется замечанием, что первым подкралось наименование чего-то, — и скоро все это превращается в мою обычную внутреннюю болтовню».

«Мне совершенно не удавалось внутреннее молчание до прошлого воскресенья, когда я прогуливалась в парке с моим мужем. На некоторое время я не была погружена в обычные «заботы», которые занимают мой ум. Внезапно я схватилась за беднягу и закричала: «Вот оно!». Это, конечно, прекратило молчание, но на короткое время, без единой мысли, я переживала ландшафт, ветер, ритм наших шагов и другие подобные вещи. Если это и есть опыт внутреннего молчания, то назвать это «чудесным» — значит сказать слишком мало».

«Наиболее волнующим и трудным экспериментом были мои попытки создать внутреннее молчание. Большую часть времени мне это не удавалось, но иногда, когда удавалось на несколько секунд, я бывал поражен возникающим чувством огромной потенциальной силы и релаксации. К сожалению, через несколько секунд я уже начинаю внутренне говорить об этом самом успехе — что, разумеется, сразу же разрушает его».

Эксперимент 9: Интегрирующее осознавание

Если вы серьезно поработали над предыдущими экспериментами — над ощущениями тела, эмоциями и вербализацией, — вы уже чувствуете себя более живым и более спонтанно-выразительным. Мы надеемся, что вы все в большей степени обнаруживаете, что для поддержания этого чувствования себя вовсе не нужно постоянного усилия, которое поначалу казалось необходимым. Вы не распадаетесь на части или куски, не «сходите с ума», если ослабляете произвольное сдерживание, принудительное внимание, постоянное «думание» и активное вмешательство в черты своего поведения. Наоборот, ваш опыт становится все более связным, организующимся в единое целое. Это и есть подлинная самоинтеграция, в отличие от принудительной, произвольной самоинтеграции, поддерживаемой намеренным подавлением каких-то тенденций поведения и принудительным «выдавливанием» из себя других.

Когда вы оставляете попытки сделать свое поведение соответствующим принятым условностям — более или менее фиксированным паттернам, перенятым у «авторитетов», осознаваемые потребности и спонтанный интерес выходят на поверхность и открывают вам, кто вы и что вам подходит. Это ваша природа, сердцевина вашей витальности. Энергия и внимание, которые затрачивались на принуждение себя из-за ошибочного чувства

«долженствования», часто направлялись против ваших собственных здоровых интересов. По мере того, как вы можете вновь обрести и по-новому направить эту энергию, будут увеличиваться сферы восстановленной витальности. Излечивает сама природа — «натура санат»[4]. Рана заживает, кость срастается. Врач должен лишь очистить рану или правильно расположить кость. То же относится и к вашей личности.

Любой метод психотерапии, взятый сам по себе и изолированно, одновременно и пригоден, и неадекватен. Поскольку физическая и социальная среда, тело, эмоции, мышление, речь — все это существует в процессе единого функционирования, которое является целостным процессом «организм/среда», внимание к любому из этих компонентов может быть полезным для увеличения личной интеграции. Методы, которые абстрагируют из живого единства одну из этих частей к более или менее исключительно на ней концентрируются — скажем, на чувствовании тела и мышечных зажимах, или на межличностных отношениях, или на воспитании эмоций, или на семантике, — в конце концов окажутся эффективными. Даже если метод ограничивается частностью, эффект имеет тенденцию распространяться на всю целостность функционирования. Но естественно заключить, что такие частичные методы, поскольку они являются абстракциями конкретной актуальности, сами по себе оказываются не сутью терапии, а различными подходами с терапевтическими намерениями.

Опасность исключительного использования любого из этих частичных методов состоит в том, что эффект может не распространиться в достаточной степени или достаточно быстро на те сферы, которыми этот метод пренебрегает Если частичный метод используется в изоляции от всего остального, неосознаваемые сопротивления в других компонентах целостного функционирования могут возрасти до такой степени, что сделают дальнейший прогресс на выбранном пути невозможным, если или пока материал другого рода не будет принят или не будет достигнут новый, «здоровый» паттерн. Последний может оказаться тем, что «терапевтический авторитет» выдвигает в качестве модели, вроде «спонтанного физического человека», или «приспособленной личности», или «психоличности» и пр. Но поскольку мы работаем с конкретной актуальностью, а не с абстрактными версиями людей, то приспосабливание к одному из «прокрустовых лож» — это не самое большее, чего можно достичь.

Итак, сумели ли вы почувствовать и принять единое функционирование поля «организм/среда»? Можете ли вы спонтанно — а не на основе словесной логики — видеть, например, связь наук о человеке: биологии, социологии, психологии, антропологии, лингвистики и пр.; или связь искусств?

До сих пор наши эксперименты направляли специальное внимание на различные сферы вашего опыта. Поскольку эти сферы, рассматриваемые абстрактно, являются абстракциями от целостного функционирования, давайте теперь поработаем над умением переходить из одной сферы в другую, замечая, что ситуация при этом остается той же, но вы выражаете ее по-разному. в зависимости от того, на какой аспект ситуации обращаете внимание.

На основе осознавания любой реальной ситуации попробуйте произносить фразы, более или менее адекватно выражающие эту ситуацию с точки зрения тела. чувств, речевых привычек, социальных отношении и пр. Например: «Я стискиваю челюсти и напрягаю пальцы… Иными словами, я сержусь, но не даю своему гневу выразиться… Иными словами, мой голос звучит с нервной дрожью, но он мягок и сдержан… Иными словами, в нашем обществе возможность длительного контакта между людьми зависит от определенных ограничений в их поведении…»

Каждая из таких формулировок — имеющий отношение к делу и существенный взгляд на живую ситуацию. Практикуйтесь в легкой смене точек зрения, это углубит и расширит

---

[4] Natura sanat, medicus curat morbos. (лат) — Лечит болезни врач, но излечивает природа (Гиппократ).

вашу ориентацию в отношении того, где вы находитесь и что нужно делать.

Приведем несколько отрывков из отчетов студентов, чтобы дать представление о диапазоне реакций на этот эксперимент.

«Я более всего разочарован в этих результатах экспериментов из-за своей неспособности спонтанно связывать различные функции… Я могу реконструировать все мои реакции на данную ситуацию впоследствии, но мне это не удается в тот момент, когда ситуация реально происходит. Могу лишь сказать, что я уверен: продолжая экспериментировать, я достигну желаемой интеграции функций».

«Этот так называемый эксперимент смешон! Весь этот словесный ритуал ничего не дает. Осознавание слишком точно, остро и сложно, чтобы его можно было выразить в этих, как правило обманчивых, фразах «Иными словами…». Сказать одно, значит не сказать другое. Это непригодная техника для выражения различных аспектов или граней целостного осознавания. Это только отвлекает и искажает».

«Проработав все эти эксперименты, я чувствую некоторую меру самоинтеграции и витальности. Эго хорошее чувство».

«Я чувствую, что только начинаю обретать чувствование того, что происходит. Я начинаю понимать смысл того, что значит жить, будучи частью мира… Что касается способности интегрировать различные сферы, это интересно, но потребует дальнейшей работы».

«Если бы материал преподносился с большим пониманием трудностей непрофессионалов и с более ясным описанием того, что же требуется, это было бы, мне кажется, более полезным».

«Я, по-видимому, что-то упустил. Я не могу почувствовать интегрированного осознавания. Как будто я не хочу этого, как будто я изо всех сил стараюсь избежать его, убежать от него, не видеть. Почему, почему, почему?».

«Я в самом деле думаю, что мой опыт начинает связываться в единое целое. Что касается факта, то это вне сомнения, но по какой-то непонятной причине я очень сопротивляюсь тому, чтобы признать, что вы помогли мне».

«Раньше я несколько раз переживал душевный подъем, связанный с внезапным функциональным единством, подъем пробуждающегося осознавания, и неожиданные инсайты, когда это приходит, заставляют меня с волнением продолжать эксперименты. Мои первоначальные сомнения по поводу доверия к вашим процедурам постепенно исчезают».

«Эти эксперименты восхитительны, отчасти потому, что результаты настолько отличаются от того, чего я ожидал, прочтя инструкции. Проделав предыдущие эксперименты, я думал, что свести их все вместе будет просто. В действительности это потребовало большой практики. Но вот к чему я пришел: когда вы говорите о «скольжении», «переходе» от одной сферы к другой, это совсем не «переход». Например, когда я произносил фразы, которые должны были различить ситуацию тела и ситуацию чувств, я обнаружил, что это *одно и то же* . Тело, так же как и чувства, и речевые привычки, — части чего-то, это составные части *чего-то функционирующего* . И когда умеешь переводить внимание на различные аспекты ситуации, тогда все аспекты вместе составляют общее ощущаемое единство ситуации. Вы здесь, не сказав этого прямо, дали вариант эксперимента № 4, однако на этот раз единство, которое подлежит дифференцированию, — не картина или музыкальная пьеса, а каждый сам для себя».

III. НАПРАВЛЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ

Эксперимент 10: Превращение слияния в контакт

До сих пор, развивая технику осознавания, мы ограничивались тем, что стремились

помочь вам улучшить вашу ориентацию по отношению к среде и физическому организму. Мы работали над чувствами, фантазиями и воспоминаниями, ощущениями тела и болями. Это осознавание было ненаправленным в том смысле, что мы не предлагали вам искать что-то определенное; вы просто замечали и обращали внимание на то, что само привлекало ваше внимание. Теперь мы переходим к направленному осознаванию, где сужаем и направляем фокус, чтобы выделить и осознать определенные блоки и слепые пятна. Для этого больший акцент должен быть сделан на том, как самость манипулирует телом и окружающим. Задача состоит в том, чтобы осознавать, как вы сами манипулируете собой и своей средой. Больше внимания следует уделить моторике — мышечной системе. Подходя к тому, что трудно наблюдать, вы должны будете воздействовать на процесс «фигура/фон» активным использованием мышц.

Естественно связывать ориентацию (экстеро- и проприоцепцию) с сенсорной системой, а движения и манипуляции — с мышечной системой. Это обычное разделение рецепторной и эффекторной функций. Важно, однако, помнить, что в нормальном здоровом поведении восприятие и действие, ощущения и мускулы работают в функциональном единстве. Например, видение невозможно без постоянных мелких движений глаз. Даже при судороге, когда потеряна тонкая чувствительность от конечностей и возможны лишь наиболее грубые движения, остается значительная часть сенсорного опыта — гравитации, направления и т. п.

Несмотря на функциональное единство сенсорики и мускулов, начальный акцент на сенсорной ориентации дает тактическое преимущество. Простое замечание и регистрирование не требует заметных мышечных движений и не привлекает внимания других. Между тем значительные, явные движения в среде вызывают в нас ощущение риска поставить себя в ложное положение, пережить смущение, замешательство или какими-то иными способами навлечь на себя наказание со стороны окружающих. Поэтому легче и разумнее поработать сначала над улучшением своей ориентации. Но обретя уверенное осознавание того, где мы находимся, мы можем начать пользоваться нашей мускулатурой и, не рискуя вызвать в себе невыносимую тревожность, почувствовать, что мы делаем, осуществляя свои действия.

Кроме того, работая сначала над ориентацией, а потом над манипуляцией, мы следуем за образованием симптомов и блоков. Обычно детям запрещают прежде всего явные мышечные движения и выражения, если они приносят слишком много беспокойства окружающим. Постепенно мы перестаем осознавать, что сами себе произвольно запрещаем их. Иными словами, поскольку они подавляются хронически и ситуация, по-видимому, не будет изменяться таким образом, чтобы это подавление перестало быть необходимым, оно переходит в репрессию. То есть, поскольку мы перестаем удерживать на этом внимание (которое требует изменения и развития), подавление становится «бессознательным». Затем, поскольку подавление мышечных действий имеет тенденцию подавлять ощущения и делать их неэффективными, мы начинаем терять ориентацию. В наших экспериментах мы обращаем процесс, начиная с обострения своих ощущений того, что мы есть и что мы чувствуем. Обретя вновь некоторую долю ориентации, мы можем постепенно возвращать себе способность двигаться и манипулировать собой и нашим окружением конструктивно.

Мы подчеркиваем, что во всех типах деятельности, будь то чувствование, вспоминание или движение, слепые пятна и ригидность в определенном аспекте осознаваемы. Необходимо проявить больше внимания и интереса тому аспекту, который осознается, так чтобы смутная фигура прояснилась на своем фоне. Мы можем, по крайней мере, осознавать что есть слепое пятно и, работая последовательно над тем, что мы можем увидеть или вспомнить, а также над мышечными манипуляциями, посредством которых мы делаем себя слепыми, мы постепенно разрушаем блок до полного осознавания.

Любой здоровый контакт включает осознавание-замечание (перцептивную фигуру/фон) и волнение-возбуждение (возрастающую мобилизацию энергии). Каждый блок, наоборот, делает необходимым выполнение актуальной работы по предотвращению контакта. Эта работа состоит именно в манипуляции собственной ориентацией, то есть в

ограничении или искажении рецепторных функций таким образом, чтобы «фигура/фон» не формировались, а вместо этого обе части поля — та, которая должна была бы быть «фигурой», и та. которая должна была бы быть «фоном», сливались так, что становились почти неразличимыми. Иными словами, это «слияние», которому и посвящен данный эксперимент Если, несмотря на все противодействие, «фигура/фон» все же образуется, то этот процесс сопровождается обычным возбуждением. Это создает дополнительную проблему в предотвращении контакта: поскольку нет намерения вкладывать энергию в возбуждение, что было бы естественным следующим шагом в создании и проживании контакта, — она должна быть подавляема. Подавление возбуждения затрудняет дыхание, что характеризует «тревожность» (беспокойство), — это проблема, к которой мы обратимся в следующем эксперименте.

Восприятие и воспринимаемый объект, интенция и ее реализация, один человек и другой находятся в слиянии тогда, когда нет осознавания границы между ними, нет различения моментов различия или «инаковости», отличающей их друг от друга. Без этого чувствования границы, чувствования чего-то иного, что должно быть замечено, что требует своего подхода, манипулирования, радости, — невозможно возникновение и развитие фигуры/фона, следовательно, не может быть осознавания, волнения, не может быть контакта.

Слияние патологично только тогда, когда оно поддерживается как средство предотвращения контакта. После того, как контакт достигнут и прожит, слияние имеет совершенно другое значение. В конце любого успешного — то есть ничем не прерванного и естественно завершившегося — опыта всегда возникает слияние энергий или порождающих энергию материалов. Например, когда пища опробована на вкус, прожевана и проглочена, она уже не осознается. Контактная функция вы-полнила свою работу. Новые операции, если они были необходимы для того, чтобы сделать эту определенную пищу ассимилируемой, закончены, и дальнейшая работа может быть предоставлена автоматическому и несознаваемому аппарату пищеварения, развитому филогенетически. Энергия пищи ассимилируется — буквально, делается подобной тому, что уже имеется в тканях и органах тела. Она перестает быть чужеродной, иной, она «натурализована» и становился новой силой, добавляемой к ресурсам организма. Она «течет» вместе с организмом, то есть то, что было организмом, и то, что было пищей, теперь находятся в слиянии.

Процесс приобретения новых знаний имеет точно такую же форму. То, что ново, должно привлечь внимание своим отличием от того, что уже известно, должно возбудить интерес в качестве чего-то, что должно быть принято, или отвергнуто, или частично принято и частично отвергнуто. Это может быть потенциальным расширением уже существующего у человека знания или может занять место чего-то, во что человек до сих пор верил. Чтобы ассимилировать это, нужно его рассмотреть, проработать и до некоторой степени проработать себя. Таким образом уже известное и новое знание ассимилируются друг с другом. Диапазон того, что человек понимает и может делать, увеличивается. Если ассимиляция не доведена до завершения, новое знание может быть принято на сомнительной основе как что-то, что может «применяться» при таких-то и таких-то обстоятельствах. При полной ассимиляции «знаемое» и «знающий» едины, здесь нет «применения знания» к ситуации, подобного прикладыванию мази к ране или нанесению крема на лицо, есть только человек-в-действии. Здесь человек и его знания находятся в нормальном здоровом слиянии.

Если в дальнейшем способ мышления, представления или делания, который полностью ассимилирован, на каком-то основании окажется неадекватным или возникнет необходимость заменить его иным, более адекватным, это породит проблему, вновь полностью будет осознаваемо, будет еще раз проработано и либо вновь утверждено, либо модифицировано, либо отвергнуто и заменено чем-то лучшим. Только то, во что человек, как ему говорят, должен верить, или то, что его заставляют принять как обязанность — иными словами, то, что не принято человеком полностью как *его собственное* и не ассимилировано им, *не уподоблено ему самому* , — только это человек не способен поставить под вопрос, даже если все обстоятельства этого требуют. Такого рода нарушение слияния с

«авторитетами» вызовет слишком сильное чувство вины и тревожности.

Патологическое слияние — это такая ситуация, в которой составляющие части, ранее дифференцированные и отделенные друг от друга, совмещены и. удерживаются вместе, изолированные от «игры» дальнейшего опыта. Это «связывает энергию», — буквально: связывает актуальную и потенциальную деятельность обеих частей таким образом, который делает невозможным их дальнейшее функциональное использование в организме. Рассмотрим, например, структуру какого-нибудь хронического запрещения. Предположим, человек сдерживает рыдания, произвольно сокращая диафрагму, и это становится привычным и неосознаваемым. При этом организм теряет обе функции: человек, который манипулирует своими функциями таким образом, не может ни рыдать, ни свободно дышать. Не будучи способным выплакаться, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может толком вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. Потребуется зап-лакать и препятствующее этому сжатие диафрагмы образуют устойчивую линию борьбы действия и противодействия, и это продолжающееся состояние войны изолировано от остальной части личности.

Задача психотерапии, очевидно, состоит в том, чтобы вернуть демаркационную линию — осознавание частей как частей, в данном специфическом случае — плача и сжатия диафрагмы. Плач — естественная потребность человеческого организма, пережившего потерю. Агрессия против плача, в данном случае — сжатие диафрагмы стало необходимым только из-за установившегося слияния с «авторитетами», которые говорят: «Большие мальчики не плачут». Разрушение запрета требует, чтобы конфлюэнтная (находящаяся в слиянии) энергия противоположных частей была вновь разделена на плач и агрессию-против-плача. чтобы конфликт был оживлен в настоящем, в более благоприятных обстоятельствах, и был разрешен. Разрешение должно включать не одну, а обе стороны конфликта. Печаль будет разрешена выплакиванием ее раз и навсегда. Агрессия против плача, противоречащая естественному функционированию, будет направлена против антибиологических «авторитетов».

Полезна привычка оставлять внимание свободным для того, что ново и интересно. Было бы бессмысленным менять все привычки ради демонстрации способности меняться. Вместе с тем многие наши привычки были развиты не свободно и поддерживаются не из-за своей эффективности, но в слиянии с кем-то, кто научил нас этим привычкам, или с моделями того или иного рода, абстрактными концепциями долга, правильности или полезности. Мы считаем само собой разумеющимся то, что они обретены спонтанно, однако попытка переменить их вызывает в нас настолько сильные сопротивления, что это безусловно является свидетельством нездорового слияния.

Отметьте некоторые свои привычки — как вы одеваетесь, как чистите зубы, как открываете или закрываете дверь, как печете пирог. Если привычки не кажутся вполне эффективными или если изменения кажутся столь же хорошими, а, кроме того, привносят разнообразие, — попробуйте изменить их. Что произойдет? Получите ли вы удовольствие, учась делать что-то по-новому? Или вы встретитесь с сильными сопротивлениями? Не опрокинет ли изменение одной какой-нибудь частности всю схему вашего заведенного порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Проснувшись утром, человек довольно скоро входит в привычный тон и привычную последовательность действий, которые неукоснительно нейтрализуют значительную часть доступной ему энергии и внимания.

Проснувшись, прежде нем встать, подумайте о возможности чувствовать или действовать иначе, не так, как обычно. Не принимайте решений, которые должны быть

непременно выполнены, просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном распорядке .

Люди, которые живут в нездоровом слиянии друг с другом, не вступают в личный контакт. Это обычная болезнь браков и длительных дружб. Партнеры в таком слиянии могут перенести не более чем мимолетное различие взглядов или вкусов. Если проявляется более серьезное различие взглядов, они не могут проработать его до достижения подлинного согласия или согласия на разногласие. Они должны либо восстановить потревоженное слияние любыми возможными средствами, либо разойтись до изоляции; при этом они будут дуться, отворачиваться друг от друга, обижаться или любыми иными способами перекладывать на другого задачу примирения. Если же не удается восстановить слияние, отношения становятся враждебными, или пренебрежительными, или в иной форме лишающими другого права на внимание.

Чтобы восстановить потревоженное слияние, человек пытается либо приспособить себя к другому, либо другого к себе. В первом случае он становится соглашателем, старается примириться, беспокоится по поводу малейших разногласий, нуждается в доказательствах полного приятия; человек готов отказываться от своей собственной индивидуальности, ищет благосклонности, впадает в рабство. В другом случае, когда человек не выдерживает противоречии, он начинает уговаривать партнера, льстить ему, принуждать или запугивать.

Если люди находятся в контакте, а не в слиянии, они не только уважают мнение свое и партнера, свой и чужой вкус, ответственность, но также приветствуют оживление и возбуждение из-за возникающих разногласий. Слияние ведет к рутине и застою, контакт — к волнениям и росту.

Разумеется, в браках и старых дружбах может быть и здоровое слияние, когда это означает надежное принятие как само собой разумеющегося того, что другой — «второе я». Но это принятие должно оправдывать себя, как любая другая здоровая привычка, тем, что подвижно, полезно и обеспечивает удовлетворение и рост.

Наиболее важный случай личного слияния — несознаваемая идентификация (позже мы рассмотрим ее подробнее как интроекцию). Вся общественная солидарность опирается на отождествление с нашими близкими, с нашими профессиональными ролями, партиями, языком и пр. Это составляет то «мы», которое расширяет «я». Как все ассимилированное, отождествления становятся несознаваемыми; но они здоровы только в том случае, если при необходимости могут быть вновь замечены и затем подтверждены, изменены или отвергнуты.

Рассмотрите как можно больше своих «черт» — речь, одежду, поведение в целом и пр. — и задайте себе вопрос, подражая кому вы их обрели. Друзьям? Врагам? Если вы одобряете в себе эту черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Межличностное слияние — разновидность транса или гипноза. Мы все суггестивны в этом смысле, но защитой является доступность внушаемого осознаванию и способности оценивать эмоциональную привязанность к другому.

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляетесь с действующими лицами. С какими именно? Не с теми ли, с кем вам кажется, что трудно было бы отождествить себя?

Способность вызывать такое отождествление публики является решающей для артистического успеха в создании «реальности» — лучше сказать иллюзии реальности. Популярность фильма или спектакля в значительной степени зависит от этого. Однако произведения искусства, которые достигают только этого, не имеют большой ценности,

потому что это дешевый прием (не «рекреация» ни в каком смысле) — извлекать эмоции из привычных каналов, реальных или воображаемых. Художественный опыт достоин этого названия, только если он ведет вас к трудным отождествлениям с возможностями, отличающимися от ваших привычных, к более широкому взгляду и более тонкому анализу. Далее, поскольку с точки зрения серьезного искусства манера, стиль и техника очень важны, заметьте, что как раз это невозможно воспринять, просто погружаясь в отождествление с действующими лицами; для этого надо быть внимательными и к тому, как они создаются. Обращая внимание на стиль одновременно с осознаванием действующих лиц и сюжета, вы будете отождествляться с артистом-творцом и сможете в какой-то степени разделить его радость творчества.

Завершая обсуждение слияния, мы предлагаем вам рассмотреть вину и чувство обиды как симптомы нарушенного слияния. Если слияние между А и Б нарушается. А будет думать, что либо он сам, либо Б нарушили его, следовательно, виноваты в этом. Если А полагает, что он сам сделан это, он должен исправить положение и принести свои извинения Б, чтобы восстановить слияние; если же он считает виноватым Б, то чувствует обиду, полагает, что Б должен заплатить ему чем-то, от извинения до готовности понести наказание. По-немецки Schuld означает вину и долг; извиняться по-немецки entschuldigen — делать себя должным или виноватым.

Цель этих безосновательных претензий к себе или партнеру — вина или обида — в том, чтобы восстановить нарушенный баланс и исправить невыносимую ситуацию разрушенного слияния. Но в таком случае избегается *актуальный контакт с другим человеком как личностью* , примет ли этот контакт форму взрыва гнева, акта благородного понимания и прощения, возможности радоваться чужой радостью, честности с собой или любого другого возможного действия в том случае, если оно не последует рабскому восстановлению статус-кво.

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы они принадлежали кому-нибудь другому? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, этим человеком вовсе не принимается как само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво?

Тогда, вместо того чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите пути расширения области контакта!

Виноватый и обижающийся чаще всего переплетены друг с другом. Они зависят друг от друга. (Мы вернемся к этому механизму, когда пойдет речь о сосании, кусании и жевании в экспериментах на интроекцию.) Эти люди боятся, что если определенное слияние будет разорвано, то — какой бы бесконтактной и «непитательной» ни была эта эмоциональная связь, — они останутся полностью и непоправимо лишенными питания!

Многие студенты сочли предложение пересмотреть свои привычки совершенной чепухой, будучи вполне уверенными, что они попробовали различные способы выполнения определенных дел и выбрали наиболее эффективные и удобные. К чему тогда пробовать что-то еще, искать другие возможности, если это может принести только потерю времени и неудобства. Многие вспоминали несчастную судьбу сороконожки, которая задумалась, какой ногой ступать после двадцать второй.

Некоторые попробовали выполнить несколько знакомых дел непривычным образом, нашли, что это возможно, и на этом основании заключили, что они не «рабы привычки». Реакции других отличались в диапазоне от согласия с тем, что небольшие изменения в заведенном порядке, например, бритья вызывают раздражение — до испуганного обнаружения, что во вполне обычных действиях они не могут ни на йоту отойти от рутины без значительного внутреннего потрясения.

Один человек обнаружил, что он может внести что-то но-вое в свое поведение только

ценой чувствования себя на «неудачном» пути. Кроме того, он обнаружил, что многое в его отношениях с другими людьми ограничивалось желанием скрывать свои предрассудки. В отношении своего «счастливого» распорядка дня он сказал: «Если я иду с кем-то и мой спутник хочет идти другой дорогой, я заставляю себя идти вместе с ним, потому что не хочу, чтобы он знал о моей беспомощной вере в добрые и дурные предзнаменования. При этом я чувствую себя несчастным и сердитым; но я до сих пор не осознавал, что сержусь на своего спутника и считаю его обязанным мне за мое согласие идти его путем, в то время как я втайне знаю, что это путь — несчастливый для меня».

Некоторые отмечали, что могут вполне равнодушно смотреть, как другие делают нечто иначе, чем они сами. Другие чувствовали себя в таких ситуациях раздраженными или тревожными. Приведем несколько примеров: «Моя жена гладила мои брюки; я нередко делаю это сам. Но, разумеется, я делаю это не так аккуратно и не с таким терпением, как она. Я стараюсь сделать это как можно скорее; в результате, посмотрев некоторое время на ее работу, я почувствовал раздражение, как будто я сам напрягался, чтобы заставить утюг двигаться быстрее».

«Я горжусь своим умением вести машину, но я очень косный в своих привычках. Это делает меня совершенно нетерпимым к другим водителям, ведут ли они свою машину или мою. Я сержусь, когда какой-нибудь водитель на дороге нарушает одно из «правил», которые я сам для себя установил, даже если это ничем не грозит ни мне, ни кому-либо другому. Моя жена вызывает во мне страшный гнев, если отклоняется хоть немного от того, что я считаю правильным, например, остается на малых оборотах секундой долее, чем сделал бы я».

«Я начинаю замечать, что часто испытываю беспокойство, если сталкиваюсь с другим способом действия».

«Я ощущаю чуть ли не принуждение закрывать двери, если кто-нибудь оставляет их открытыми. Если я пытаюсь не обращать внимание на эти открытые двери, то сижу и мучаюсь беспокойством до тех пор, пока дверь не закрыта. Я пытался игнорировать это, но не могу. Неудобство от вставания и закрывания двери гораздо меньше, чем от ожидания, что рано или поздно кто-нибудь другой ее закроет».

«Меня очень беспокоит, если кто-нибудь делает что-нибудь иначе, чем сделал бы я. Я уверен, что они все испортят. Это чувство настолько сильно, что я ухожу в такое место, откуда не видно, что там делается; если же я остаюсь, то должен сказать работающим, как нужно это делать, иногда я прямо выхватываю работу из рук у людей и делаю ее сам».

Вот более пространный отчет: «Я обнаружил, что являюсь рабом своих представлений об эффективности. В течение всей жизни я следовал привычке сводить все необходимые действия к системам привычек (я, например, причесываюсь перед бритьем, чтобы влага не попала на лицо, после того как оно присыпано тальком); предположительно, это делается для того> чтобы у меня оставалось больше времени для такого серьезного дела, как «думание». Познакомившись с литературой по психотерапии, я, конечно, узнал о механизме навязчивой аккуратности и попытался избавиться от значительной части привычек, которые показались мне ненужными и ритуальными. В данном эксперименте я попытался для пробы изменить некоторые из своих привычек, даже когда был уверен, что эта привычка самая эффективная из всех возможных. Это создавало тревожность. Осознавание, что новая процедура — это эксперимент и что ее можно оставить в любой момент, до некоторой степени смягчала беспокойство, но мое «суперэго» (я) продолжает надоедать моему «это» (мне), чтобы мы (я) сделали что-то с этим. Когда я смотрю, как другие делают что-то, что я делаю определенным (наиболее эффективным) образом, меня действительно беспокоит, что они «делают не так». Мне очень трудно удержаться от того, чтобы не дать инструкции, даже если их действия меня не касаются и непрошенный совет может вызвать возмущение. В таком случае я обычно прибегаю к спасительной поговорке — «не мечите бисер перед свиньями»».

Некоторые, не чувствуя себя привязанными к какой бы то ни было рутине,

рассказывали о «прискорбном» отсутствии регулярной и сберегающей усилия системе обращения с рутинными делами.

Что касается эксперимента на воображение изменений до вставания из постели, некоторые говорили, что они чувствуют себя при этом слишком сонными, чтобы делать что-то в этом роде. Другие утверждали, что, по-видимому, небольшие изменения могли сделать их день совершенно иным: «В течение многих лет я пытался заставлять себя вставать немного раньше, чтобы не было этой раздражающей спешки в последнюю минуту, чтобы успеть на работу. На прошлой неделе, вместо того чтобы, жалуясь на жизнь, все же проспать лишних 15 минут, однажды утром я визуализировал, что случится, если я откажусь от этого удовольствия. Это не внесет значительного изменения в общее количество сна, но даст мне возможность начать день без давления. Забавно, что когда я посмотрел надело таким образом, то увидел, что я не должен заставлять себя это делать, а хочу этого. В результате я не спешу, не шатаюсь со сна все утро и гораздо более расслаблен».

Большинство считают, что наиболее полно отождествляются с одним определенным действующим лицом в фильмах или пьесах. Те, кто отождествляют себя с героем или героиней, полагают, что все остальные делают так же; но нашлись многие, предпочитающие воображать себя «собакой снизу» или «собакой сверху», святым, грешником — независимо от того, была ли предпочитаемая ими роль центральной. Один человек утверждает: «Я всегда — совершенно всегда! — злодей».

Кроме некоторых исключительных поведенческих моментов, мало кто осознавал, что заимствовал привычки и черты поведения у других: «Я знаю, что одну особую черту поведения заимствовал у отца: это разыгрывание «мудреца», разрешителя чужих проблем, устроителя чужих дел. Это беспокоит меня, потому что я не думаю, чтобы это покоилось на здоровых основах: то есть у меня нет понимания разного рода проблем. Мне действительно доставляет удовольствие помогать близким друзьям, когда я могу это сделать (так делал и мой отец», но я не чувствую себя благодарным ему за то, что он научил меня быть в центре всех на свете забот».

Что касается вины и обиды, наше предложение «поискать путей расширения области контакта» вызвало хор нетерпеливых вопросов, как это делать. С другой стороны, некоторые сообщали, что они начали «расширять область контакта»: «Недавно у меня были проблемы с дочкой. Но вот я сунул свою гордыню в задний карман и попробовал расширить область контакта, честно сообщив ей о моей обиде. И вот — она перестала меня задирать!».

Вот еще сообщение: «Последние тринадцать лет мои отношения с родителями были напряженными. Мне не нравилось быть с ними, и обычно я ухитрялся быть настолько неприятным, что они тоже получали мало удовольствия от общения со мной. Я чувствую себя обиженным, прежде всего потому, что считал их слишком строгими. Может быть, я также чувствовал себя виноватым, но не осознавал этого. Я не знаю, чувствовали ли они мою враждебность, но полагаю, что они все еще любят меня, несмотря па мое непослушное поведение. Я уважаю их, потому что у них много прекрасных качеств. Я никогда не говорил им о своих чувствах. Боже мой, я думаю, что теперь я это сделаю. Это уже не может ничего ухудшить! Если я обнаружу свои чувства (конечно, сказав и о том, что меня в них восхищает), самое худшее, что может случиться, — это то, что моя «война» выйдет на поверхность, при этом ее можно будет вести более интеллигентно. И мы можем прийти к лучшему взаимопониманию и увидеть, что у нас гораздо больше общего, нежели я сам до сих пор позволял себе думать. Конечно, стоит попытаться. В свете этих экспериментов я вижу, что мое поведение до сих пор было глупым, детским, неприспособленным. Надеюсь, что мой энтузиазм по поводу этого запоздалого проекта продлится некоторое время, потому что я увижу моих родителей только через месяц».

Эксперимент 11: Превращение тревожности в возбуждение

Освобождение от чувства вины и тревожности всегда считалось одной из основных

психотерапевтических задач. Вину (и обвинение) мы описали выше как функцию слияния. Вина — это стремление наказать себя, когда человек принимает на себя ответственность за прерываемое слияние. Обвинение (и обида) — это требование, чтобы другой человек чувствовал себя виноватым. И то и другое является сопротивлением по отношению к контакту, осознаванию и дифференциации. Они прилипают к объекту в изоляции от остального опыта. И то и другое пронизывает собой всякий невроз. (Дальнейшее усложнение вины в результате «совести» мы рассмотрим в последующих экспериментах на проекцию.)

Тревожность — невротическии симптом par excellence[5]. Даже если сам человек не ощущает ее, поскольку тревожность подавляема, она будет явной для каждого наблюдательного глаза, проявляясь в беспокойстве, учащенном пульсе, поверхностном дыхании. Поскольку психотерапевты считают ее основным симптомом у всех пациентов, то теоретизированиям по этому поводу нет конца. Травма рождения, придушенность широкой грудью матери, «конвертированное» либидо, сдерживаемая агрессия, стремление к смерти — все это и многое другое кажется различным теоретикам центральным феноменом в тревожности. Каждая теория может быть справедливой по отношению к определенным специфическим случаям; но все они не замечают общего во всех случаях тревожности. Между тем это очень простое психосоматическое событие. *Тревожность — это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения.* Это переживание попытки набрать больше воздуха в легкие, скованные мышечным сжатием грудной клетки.

Мы используем термин «возбуждение» (волнение) для обозначения повышенной энергетической мобилизации, которая возникает когда имеет место сильная заинтересованность и глубокий контакт, будь то эротический, агрессивный, творческий и любой другой. При возбуждении всегда возникает, усиливается метаболический процесс окисления накопленных пищевых субстанций, и потому — насущная потребность в большем количестве воздуха. Здоровый организм реагирует на это просто учащением и увеличением амплитуды дыхания.

Невротик же обязательно пытается контролировать возбуждение — и его основным методом является «вмешательство» в дыхание. Он пытается для себя и для других сделать вид, что он безразличен, остается «спокойным и холодным», не теряет власти над собой; вместо спонтанного углубления дыхания — как вдохов, так и выдохов — он намеренно пытается продолжать дышать так, как было уместно перед возбуждением с его усиленными окислительными процессами. Затем, вопреки самому себе, он сжимает грудную клетку, чтобы усилить выдох, избавить легкие от углекислого газа (продукта окисления), создать вакуум, в который может войти свежий воздух. Само английское слово anxiety (беспокойство; тревога) происходит от латинского angusto, — узость, сужение. Тревожность сопровождается непроизвольным сжатием груди. Она возникает во всех случаях (как невротических, так и не связанных с неврозом), когда организму не хватает кислорода. Таким образом, это, собственно, не симптом невроза; в неврозе тревожность возникает как чрезвычайное состояние, вызываемое конфликтом между сильным возбуждением и боязненным самоконтролем.

Тревожность нужно отличать от страха, хотя обычно ощущаемая между ними связь легко может найти объяснение. Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым нужно либо что-то сделать, либо избегать его. Тревожность же — внутриорганическое переживание, fie имеющее прямого отношения к внешним объектам. Без сомнения, возбуждение страха, если оно подавляется, вызывает тревожность; но тревожность вызывается подавлением и любого другого возбуждения. В действительности многие ситуации вызывают страх, но в нашем обществе «сильная» личность старается не проявлять его, и таким образом устанавливается тесная связь между тревожностью и

---

[5] Par excellence (франц.) — преимущественно.

страхом.

Приятная перспектива также может вызвать тревожность — когда, например, мы говорим, что человек «затаил дыхание в ожидании чего-то». Тревожность возникает, когда мы стремимся ввести возбуждение в рамки принятого. Это то, что Фрейд называл «инстинктивной тревожностью», вызываемой именно излишним контролем необходимых функций организма. Другой известный случай тревожности, не связанной со страхом, — сценическое волнение, доходящее до «страха». Публика не является чем-то, с чем нужно что-то делать или чего следует избегать, и она не представляет реальной опасности (если только это не тот случай, когда публика запаслась гнилыми помидорами). Актер волнуется, и без его волнения-возбуждения исполнение было бы фригидным и безжизненным. Если ему удается преодолеть затруднения дыхания, он разогревается и наполняется волнением. Часто актеры перед спектаклем беспокойно ходят взад-вперед. Это, конечно, лучше, чем стоять, но еще лучше было бы глубоко дышать. Усложнение этой ситуации «смущением» мы будем рассматривать позже, но в общем в данном случае артист предчувствует, что будет что-то не так, что он плохо сыграет и тем прервет слияние между собой как реальным исполнителем и идеалом себя, как артиста, который никогда не обманывает ожидания публики (свои).

Хотя тревожность, как правило, имеет свое особое качество, зависящее оттого, какого рода возбуждение блокировано, чаще всего, как говорилось, она проникнута страхом. Поскольку сексуальное и агрессивное возбуждение особенно опасны и наказуемы, исполненный страха контроль такого возбуждения различными способами вмешивается в нормальное дыхание. Чтобы остановить взрыв гнева или крик ярости, человек сдерживает дыхание. Это имеет двойную функцию: с одной стороны, лишение возбуждения его топлива — кислорода, с другой — задерживается то, что было бы выражено, если бы человек позволил себе свободный выдох. Во время мастурбации или полового акта человек также может, чтобы скрыть это или стыдясь своей «животности», подавлять возбужденное, шумное дыхание. Выпяченная грудь, выдающая стремление выставить напоказ «мощный» торс, также дает мало воздуха, потому что из опасения, что отсутствие чего-то существенного за этим фасадом может проявиться, человек удерживает его очень жестко. При искусственном сосредоточении и «глазении» также сдерживается дыхание, что является частью подавления отвлекающего фактора, вызывающего опасение.

Нет ничего патологического в приостановке дыхания на мгновение, что происходит при внезапном появлении сильного стимула. Наблюдения над животными показывают, что, будучи внезапно потревоженным, животное на мгновение останавливает все внешние движения, в том числе и дыхание. Как будто любой звук или чувство мышечного движения, происходящего придыхании, может помешать, когда для ориентации в новой ситуации необходимо полное внимание. Мы стараемся избежать этих помех, либо начиная дышать более поверхностно, либо вообще задерживая дыхание на несколько секунд. Но патологично неопределенно долгое поддержание такого состояния.

Дыхание не сводится к вдоху; полный цикл включает выдох-и-вдох. В нормальных условиях выдох не требует усилия, он сводится к «отпусканию», расслаблению мышц, поднимающих ребра и опускающих диафрагму. Но выдох, разумеется, так же важен, как вдох, потому что он очищает и опустошает легкие, чтобы мог войти новый воздух. Количество воздуха, которое может быть выдохнуто, очевидно, зависит от того, сколько его вошло со вдохом, так что культуристы придают более важное значение фазе вдоха. Но если имеет место интерес и возбуждение, а также какое-либо мышечное усилие, глубина дыхания устанавливается сама собой вполне адекватно, без помощи искусственных упражнений.

Хотя свободное дыхание рассеивает тревожность, невротик, страдающий этим состоянием, просто не может последовать совету вдыхать и выдыхать, то есть дышать. Именно этого — дышать — он не может, потому что неосознаваемо и из-за этого неконтролируемо он мешает своему дыханию системой двигательных напряжений, таких, как напряжение диафрагмы, направленное против тенденции рыдать или выражать отвращение, напряжение горла против тенденции кричать, выпячивание груди, чтобы

казаться внушительнее, сдерживание агрессивного движения плеч и множество подобных напряжений, о которых мы будем говорить подробнее в разделе, посвященном ретрофлексии. Невротик совершенно неспособен к полному невынужденному выдоху. Его выдох осуществляется неровными порциями, как бы «лесенкой», и может закончиться, как будто наткнувшись на стену, задолго до освобождения легких.

Лечение тревожности по необходимости должно быть косвенным. Следует выяснить, какие возбуждения человек в настоящее время не может принять как свои собственные. Поскольку они возникают спонтанно, то должны быть связаны с подлинными потребностями организма. Должны быть найдены пути удовлетворения этих потребностей без опасности для других функций организма. Нужно выявить также, каким образом различными структурами мышечных напряжений человек останавливает полный выдох.

Если в целом, как мы утверждаем, лечение тревожности должно быть косвенным, основанным на осознавании того, какое возбуждение лежит в его основе, и преодолении сопротивления к принятию его как своего собственного, частичное облегчение в каждом данном приступе тревожности может быть достигнуто, как это ни парадоксально, посредством еще большего сжимания груди, а не расслабления. Иными словами, поддайтесь двигательному импульсу, который вы чувствуете, и последуйте ему (но не добавляйте других). Основа для достижения более глубокого и длительного улучшения дается в следующих двух экспериментах на мышечное сосредоточение и развитие.

Если вы склонны к тревожности и осознаете это, попробуйте убедиться для самого себя во всем сказанном выше. Студент описывает это следующим образом: «Я пережил один несильный приступ тревожности за последние четыре месяца. Это было во время подготовки к экзамену по физиологии. Чем усерднее я работал, тем меньше, казалось, я знал. Провалиться на экзамене было бы невыносимо для моего самолюбия. Я испробовал ваш совет и попытался еще больше сжать грудь. Это, по-видимому, помогло. По крайней мере, я смог примириться с провалом на экзамене (в конце концов я его сдал). Главное здесь было в том, что я смог думать спокойнее, после того как освободился от физического напряжения, связанного с задержкой дыхания».

«Прочитав про тревожность, я попробовал рассеивать мои собственные приступы описанными дыхательными упражнениями. Благодаря свободному выдоху и вдоху, релаксации диафрагмы и т. п. я смог покончить с почти парализующим меня напряжением тревожности, получив гораздо большую свободу действовать и думать в тон ситуации, в которой я это применил (и в других, потому что тревожность, возникшая в одной ситуации или от одного стимула, распространялась на другие и оставалась в течение долгого времени после того, как вызывающий ее стимул исчезал). Однако тревожность продолжает возвращаться, потому что ничего не сделано, чтобы исправить первоначальный провоцирующий инцидент или стимул».

«Должен сказать, что при чтении описание тревожности меня не очень впечатляло. Я совершенно забыл об этом, пока через несколько дней не пошел на встречу, исход которой был для меня очень важен. В ожидании я читал журнал, но вдруг обнаружил, что совершенно не понимаю, что читаю, и понял, что проявляю как раз те симптомы тревожности, которые описаны в эксперименте. Я дышал быстро, поверхностно и становился все более возбужденным с каждой минутой. Так что я постарался дышать глубоко. Сначала это было очень трудно, потому что я сам не давал себе замедлить дыхание и сделать его более естественным. Но я продолжал попытки и скоро почувствовал, что начинаю брать себя в руки. В то же время я заметил, что холодный нот, выступавший у меня на шее и на руках, исчезает. Я все меньше чувствовал себя ягненком перед закланием и все больше — человеком, который собирается поговорить с таким же человеком, как я сам. Я был поражен, что могу что-то предпринять в отношении состояния, которое раньше считал совершенно неуправляемым».

Некоторые совершенно неправильно интерпретировали сказанное, как в следующих отрывках: «…Я не уверен, что глубокое дыхание — ответ на любую тревожность». Конечно

нет! Советы относительно дыхания в этом эксперименте давались с ясной оговоркой, что это не магическое излечивающее средство, а всего лишь средство несколько облегчить приступ в данный момент; склонность к тревожности все время изменяется, в зависимости от того, что является основой тревоги, то есть освобождения блокированного возбуждения.

«Дыхание несомненно связано с тревожностью. Но даже сейчас, когда я вдыхаю и выдыхаю, я все еще чувствую переполняющую меня тревожность. Я чувствую себя как бы плачущим, но не могу плакать. Я лишь тяжело дышу и чувствую себя напряженным во всех отношениях. Руки сжимаются и разжимаются, нижняя челюсть сжата. Я пожимаю плечами и думаю: «Этому не поможешь; нужно постараться пережить это как можно легче. Я чувствую все, что вы говорите в своем описании дыхания, кроме того, «выдох — это просто не требующее усилий эластичное возвращение ребер и мышц в расслабленное состояние, предшествующее вдоху». Мой выдох требует усилия. Как будто я выталкиваю воздух, причем какая-то часть меня сильно сопротивляется, и выдох кончается подавленным рыданием. Забавно, что я не замечал этого раньше. Я пытаюсь усилить это, и, к моему большому удивлению, попытка приносит облегчение, как вы и сказали. Дальше, когда я чувствую себя слишком возбужденным, я заставляю себя вдыхать и выдыхать, лучше на улице, — и я обнаружил, что это тоже помогает».

Некоторые предпочитают оставлять исследования дыхания на вербальном уровне: «Относительно этой концепции тревожности: вы это серьезно? Это остроумная идея, но я недостаточно знаю физиологию, чтобы судить об этом. Нужно было бы больше доказательств». Можно дать достаточно ссылок на авторитетные физиологические исследования. Но здесь мы не ставим своей целью сказать все, что может иметь отношение к делу, особенно если речь идет о привлечении ненужных технических подробностей. Мы ограничиваем себя преимущественно тем, что вы сами можете проверить на собственном опыте. В этом конкретном случае — если вы обнаружите в своем собственном функционировании, что тревожность действительно возникает, когда возбуждение блокируется, и, напротив, рассеивается. если вы можете расслабить собственные ограничения, накладываемые на дыхание, — какое еще доказательство вам нужно?

Осознаете вы в данный момент тревожность или нет, мы рекомендуем вам обратить внимание на ваше дыхание. Представьте и почувствуйте себя дышащим. Вспомните, что само слово «психология» происходит от греческого слова «душа», которое первоначально означало «живое дыхание». Может быть, вам сначала будет легче наблюдать за дыханием других: за частотой дыхания, глубиной, нерегулярностями, остановками; зеванием, тяжелыми вздохами, покашливанием, сопением, хмыканием, чиханием, пыхтением и т. п. Теперь посмотрите, можете ли вы в своем собственном дыхании различить части этого сложного процесса? Можете ли вы почувствовать, как воздух входит в ваш нос, проходит через горло и шею в бронхи? Можете ли вы почувствовать, как ваши ребра расходятся, когда вы вдыхаете, как растягивается спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда вы расширяете грудь? Можете ли вы прочувствовать выдох как эластичное, без всякого усилия, возвращение ребер и мускулов в состояние покоя, предшествующее следующему вдоху?

Жевание и потягивание обычно ассоциируются с дремотой. Мы зеваем и потягиваемся утром, когда еще не вполне проснулись, или вечером, когда устали и собираемся спать. Но если зевание и потягивание не подавляются во имя хороших манер, они спонтанно осуществляются во многих других случаях; например, в состоянии скуки, когда мы должны быть внимательными, или, наоборот, когда мы напряжены, например, перед началом экзамена или перед выходом на сцену, и т. п. Общее во всех этих ситуациях то, что мы нуждаемся в разминке, организм требует изменения существующего состояния.

Чтобы увидеть зевание и потягивание в наиболее естественной форме, понаблюдайте за кошкой, когда она просыпается после полуденной жары. Она вытягивает спину, растягивает

лапы насколько возможно, освобождает челюсть и при этом все время наполняет себя воздухом. Наполнившись до максимального объема, она дает себе «сдуться», как воздушному шарику, — и готова к новым делам.

Утреннее зевание и потягивание восстанавливает рабочий тонус мышц, расслабленных во время сна. В других случаях это энергичное раздувание и затем уменьшение объема является спонтанной попыткой организма освободиться от сжимания при произвольном сдерживании чего-то. Человек не так уж много зевает вечером в тот момент, когда может сразу лечь спать. Зевание возникает скорее тогда, когда он чувствует себя сонным, но должен бодрствовать.

Скука — это состояние неопределенного ожидания. В ситуациях, когда приходится с нетерпением поглядывать на часы, каждый знает, что скука исчезнет, как только удастся освободиться и начать делать то, что кажется интересным. В ситуации, когда человек по видимости свободен, но «не знает, что с собой делать», он сам блокирует потребности и интересы от осознавания. При ожидании экзамена или выхода на сцену человек возбужден, но должен ждать сигнала к началу действия.

Все это ситуации подавляемого возбуждения. Подавление достигается напряжением мышц, поверхностным дыханием и, таким образом, — иммобилизацией организма. Чтобы предотвратить или хотя бы смягчить это сжимание, организм проявляет спонтанную и здоровую тенденцию к зеванию и потягиванию. Но на подавлении этого настаивают те, кто — справедливо или нет — полагает, что такое действие с точки зрения других означает, что скуку вызывают они сами. И если вы даже при определенных обстоятельствах в определенном обществе считаете необходимым следовать этим принципам вежливости, по крайней мере, в других случаях вы можете сделать зевание и потягивание постоянной практикой — к радости и пользе вашего организма.

Сделайте своей привычкой зевать и потягиваться при возможности. Возьмите за образец кошку Начиная зевок, дайте нижней челюсти опуститься, как будто она совсем падает. Наберите воздуха, как будто нужно наполнить не только легкие, а все тело. Дайте свободу рукам, распустите локти, отведите назад плечи насколько возможно. На вершине натяжения и вдоха отпустите себя и дайте всем напряжениям, которые вы создали, расслабиться.

Часть II МАНИПУЛИРОВАНИЕ СОБОЙ

IV. ИЗМЕНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

До сих пор наши эксперименты касались осознавания процесса, фундаментального для интегрированного функционирования человеческого организма. Это имело отношение ко всем и каждому. Теперь мы переходим к экспериментам, имеющим дело с процессами, которые хронически возникают, только когда организм работает неправильно. Они «анормальны». Если они преобладают в поведении человека, его называют «невротиком» или «психотиком». Однако из-за определенных условий воспитания и определенных жизненных ситуаций (с которыми в той или иной степени сталкивается каждый из нас) они неизбежны.

Но сказать, что они столь общераспространенны, не значит, что мы не должны об этом беспокоиться. Авторы книг но психопатологии, проводящие четкую границу между «нормальным» и «патологическим», обнаруживают собственное состояние слияния с «авторитетами», представление о «нормальном» у которых низводится до «общепринято-респектабельного».

Сейчас почти все признают, что в нашем обществе каждому человеку свойственны «невротические тенденции», «неразрешенные конфликты», «области неприспособленности». Несогласия возникают не по поводу распространенности неврозов, а по поводу того, что

должно и может быть сделано с этим. Ортодоксальный фрейдист, следующий идеям «цивилизации и неудовлетворенности», соглашается с тем, что подавление — это та цена, которую мы должны платить за цивилизацию. Другие более оптимистически оценивают перспективу, но полагают, что заметное улучшение возможно лишь по прошествии многих поколений. Поскольку широкодоступные психотерапевтические техники отсутствуют, а социальная профилактика — не более, чем капля в море, осторожность в обсуждении этой тематики объясняется нежеланием предстать неоправданными паникерами. Если бы под рукой были широко применимые средства, можно быть уверенным, что сведения об эпидемическом характере неврозов публиковались бы более честно. Иные же с мессианским пылом время от времени начинают пропагандировать какую-нибудь панацею от всех бед, говоря: «Делайте это, и мир будет спасен». (Наша работа, без сомнения, будет причислена к их списку.)

Основная проблема всех форм психотерапии — *мотивировать пациента сделать то, что должно быть сделано.* Пациент должен вернуться к «незаконченным делам», которые он оставил в прошлом, потому что они были столь болезненными, что ему пришлось бежать от этого. Теперь, когда ему предлагают вернуться и закончить незавершенное, оно продолжает быть болезненным. Это реактивирует его страдание, и, с сиюминутной точки зрения, данной ситуации по-прежнему надо избегать. Как можно удержать его на выполнении задачи — в конце концов, как он может сам себя удержать на выполнении задачи, — если она требует переживания такого количества неприятного?

Для большинства людей сегодня не существует позитивного ответа на этот вопрос. Большинство, по-видимому, считает, что все будет в порядке, если мир будет считать их нормальными. Меньшее число людей ощущает, по крайней мере временами, смутное чувство собственной ответственности за владеющую ими болезнь, по крайней мере отчасти, но они не владеют техникой работы с нею, ничем, кроме старых избитых решений «стараться быть лучше» или моральной максимы. Или они перемещают проблему из ее действительной сферы в ложную, такую, где можно поднять много шума и выпустить пар. Лишь немногие обращаются со своей проблемой к «эксперту» в надежде, что будет произнесена нужная магическая формула и их личный дьявол будет изгнан.

Из тех, кто начинает лечение, большинство бросают его. Лечение не заканчивается психотерапевтом, а прерывается самим пациентом. Многие, не получив магической формулы от одного психотерапевта, переходят к другому, потом к следующему, и так далее. Среди множества способов выразить неудовлетворенность своим психотерапевтом один из распространенных звучит так: «Он не понимает мой случай». Может быть, это и так, и, может быть, нужно сменить врача. Но многие пациенты, если не все, хотят до некоторой степени предписать психотерапевту, как следует их лечить, — и это предписание не предполагает их страданий в процессе лечения.

В хирургических и фармакологических формах лечения пациент может быть совершенно пассивным, и чем он пассивнее, тем лучше. Он может получить анестезию и проснуться, когда операция закончена. Представление о том, что операция совершается «над» пассивным больным, переносится на лечение неврозов. Однако невроз не «органическое», а «функциональное» заболевание. Вели пациент не так наивен, чтобы полагать, что его симптомы могут быть «оперированы», он может понять, что он него требуется нечто большее, нежели привести свое тело в кабинет терапевта. И все же надеется, что коль скоро он пришел, врач — может быть, с помощью гипноза — приведет его в порядок.

Однако поскольку именно сам пациент должен изменить свое поведение и тем осуществить собственное излечение, все методы психотерапии сталкиваются с тем, что на профессиональном жаргоне называется «реакцией разочарования». Такие реакции обычно вызываются пониманием (через некоторое время) того, что врач ждет от пациента готовности проделать трудную работу и претерпеть боль. Фактически, может быть, человек надеялся получить от врача нечто прямо противоположное, а именно — лучший способ

избежать и работы, и боли. То, что терапия предполагает концентрированную дозу того, чего человек старался избежать, кажется абсурдным.

В благоприятном случае пациент — прежде чем разовьется реакция разочарования, достаточно сильная, чтобы заставить его прервать лечение, — начинает понимать, что ожидаемая от него тяжелая работа не просто «лошадиный труд». Каким отдаленным ни кажется ему теперь то, чего он хотел бы, он постепенно обретает ориентацию и перспективу. Он начинает видеть определенные симптомы как просто поверхностное проявление более общей и сложной системы неправильного функционирования. Хотя теперь работа выглядит куда более трудной, длительной, чем поначалу предполагалось, она начинает обретать смысл.

Так же и по отношению к боли: пациент начинает видеть, что она не бессмысленна. Он начинает ценить простую мудрость совета влезать снова на лошадь, если она тебя сбросила, и ехать дальше. Ситуация пациента, может быть, осложнена тем, что он избегал эту определенную лошадь в течение долгого времени — многих лет или даже всей жизни. Тем не менее, если здоровое функционирование требует, чтобы он научился ездить на определенной лошади, которая сбросила его в прошлом, то единственный способ сделать это — подойти к ней и рано или поздно влезть в седло.

Хотя врач продолжает вести пациента как раз к тому, чего тот хотел бы избежать, он обычно обходится с ним мягче и заботливее, чем сам пациент или его друзья и родные. Те обычно требуют, чтобы он покончил с этим, перестал нянчиться с собой и взял барьер, каков бы он ни был, с разбегу. Врач же, напротив, не менее заинтересован избеганием самим по себе, чем избегаемым. Как бы ни выглядело дело на поверхности, если есть тенденция избегать чего-либо, то у нее должны быть свои основания. Работа состоит в том. чтобы рассмотреть эти основания и осознать их. Эго называется «анализом сопротивления». Понимание и описание этих оснований самим пациентом меняется, иногда драматически, во время лечения. С изменением — не того, как он говорит, а того, как он в действительности ощущает и переживает свои проблемы — он может делать все новые и новые «заходы», если чувствует инициативу и силу, пока не разрешит свои невротические трудности раз и навсегда.

Стратегия мотивирования пациента к продолжению лечения нужна не с самого начала. Начальный период скорее можно назвать «медовым месяцем», когда преобладает радость от того, что после периода колебаний начало, наконец, положено, терапевт кажется прекрасным, а пациенту кажется, что он будет самым блестящим, наиболее быстро продвигающимся, самым выдающимся пациентом и расцветет как неподражаемая личность, какой он потенциально себя чувствует.

Когда «медовый месяц» кончается, проблема мотивации становится критической. Человек так усердно работал, так хорошо сотрудничал, был образцовым пациентом, и вот это привело к столь малым результатам. Очарование ушло, а дорога по-прежнему простирается далеко вперед. Во фрейдовском анализе это приблизительно соответствует времени «негативного переноса». Терапевт, который поначалу казался всезнающим и всемогущим, обнаруживает свои «глиняные ноги». Все, что он знает, — одно и то же, а одно и то же надоедает: В благоприятных случаях недовольство врачом прорывается наружу в виде упреков, пренебрежения или даже гневных обвинений. Если это происходит, то обычно разряжает атмосферу и работа встает на более или менее прочные основы. Если разрядки не происходит, если пациент «слишком вежлив», «слишком тактичен», чтобы прямо напасть на терапевта, дело осложняется невыраженными обидами и лечение может быть прервано пациентом,

Работе пациента чаще всего не помогают и не сочувствуют те, с кем он имеет дело в повседневной жизни. Правда, может быть, ему повезло иметь друзей или знакомых, которые сами успешно прошли терапию, что, конечно, увеличивает его веру в ценность и нужность этой работы. Если же он живет с родными, которые видят в его действиях намек на неудовлетворительность семейных отношений, считают «слабостью» лечиться от чего-то

«психического» или по мере его продвижения обнаруживают. что им все труднее доминировать, эксплуатировать, защищать или осуществлять какое-либо иное невротическое слияние с ним, ему придется бороться со скрытым или явным давлением, требующим, чтобы он прекратил эту «глупость». Многие пациенты не выдерживают этого эмоционального шантажа их «нормальных» близких.

По мере того, как эффективность психотерапии все большее признается, эта ситуация до некоторой степени улучшается. Тем не менее, вербальное понимание того, что такое психотерапия и в чем ее смысл, часто остается признанием на почтительном расстоянии, пока дело не доходит до реального вмешательства в действительную жизнь, вроде изменения отношений с другом или с родными, или до «намерения» самому попробовать; в этом случае в той мере, в какой человек является невротиком, он *должен* сопротивляться, — потому что *терапия* агрессивна по отношению к невротическому способу жизни! Сопротивление невротика психотерапии — будь он актуальным пациентом или просто человеком, высказывающим свое мнение, — является его контрагрессией против психотерапии. *Он* чувствует угрозу с *ее* стороны. И в той мере, в какой он невротик, — так оно и есть! Что может быть более естественным — и в каком-то смысле более здоровым, — чем его ответная война?

Все сказанное выше относится больше к формальной психотерапии, т. е. ситуации, когда терапевт и пациент встречаются лицом к лицу. Как же обстоит дело с вашим продолжением работы, описываемой этими экспериментами? Вам даются инструкции, которые, если им полностью следовать, предоставляют возможность разыграть то, что происходит в формальной терапии, в одном лице. Но трудность заключается в поддержании продвижения вперед!

Возможно, что уже в предыдущей работе по ориентации себя вы обнаружили сильное сопротивление тому, чтобы продолжать эту работу. Вне сомнения, вы столкнетесь с еще более сильными возражениями против следующих экспериментов — потому что они предлагают сделать следующий шаг, предпринять решающее действие в вашей жизненной ситуации.

Вы уже обнаружили, что эта работа приводит вас к открытию того, что человеческий организм не всегда функционирует в согласии с принятыми условностями. Эти традиционные установления, однако, настолько сильно привиты нам и настолько нагружены чувством моральной правильности, что их изменение — даже если мы сталкиваемся с необходимостью такого изменения в непосредственном опыте — кажется заслуживающим осуждения.

Наступят моменты в работе, когда ваш гнев — если вы дадите ему открыто выразиться — обратится на нас за предположение, например, что вы испытываете чувства и фантазии, которые по вашим жизненным стандартам оцениваются как презренные. В такие моменты вам может захотеться отбросить эти эксперименты с отвращением; и если вы так и поступите, никто не отнимет у вас этой привилегии. С другой стороны, если временами возникающее предположение, что мы «опасные сумасшедшие», не приведет вас к такому разрыву с нами, мы уверены, что рано или поздно вы придете к более позитивным оценкам, потому что вы обретете новые ценности, не потеряв те из старых, которые были действительно важны для вас.

Лучше всего, если в моменты гнева против нас, вы — коль скоро уж невозможно выразить его непосредственно — сделаете это в письме. Если вы «слишком вежливы», чтобы послать такое письмо, напишите его хотя бы для мусорной корзины. Сделайте что-нибудь, чтобы это не застревало у вас в горле!

Мы лично ответственны за все неудобства, которые вы испытаете, осуществляя эти эксперименты, в том смысле, что, рекомендуя их вам, мы совершаем агрессивный акт, направленный против вашего теперешнего статус-кво и того удовлетворения, которое он вам дает. То, что мы действуем «с лучшими намерениями» и «ради вашего блага», — вне обсуждения. Известная дорога покрыта благими намерениями, и ваша жизнь искорежена

теми, кто в нее влез, утверждая, что делает это ради вашего блага.

В следующих экспериментах речь пойдет о поведении, которое вкратце может быть описано так: различные возбуждения, окрашенные удовольствием, агрессией или болью, пробуждают энергию организма к контактированию и приспособлению к окружению. В чувствах и в контакте организм растет и расширяет свои границы. Каждый невротический механизм есть прерывание определенного рода возбуждения — препятствование дальнейшему развитию. Как объяснялось ранее, тревожность — следствие такого прерывания. Вместо того, чтобы рисковать погрузиться в новый, неизвестный контакт, невротик замыкается в бесконтактном (неосознаваемом) слиянии со своим «безопасным» привычным функционированием.

Три важных механизма такого рода, с которыми мы будем работать, — ретрофлексия, интроекция и проекция. Можно считать, что они определяют три различных типа «невротических характеров», поскольку возникают в различных типах жизненного опыта и коренятся в различных физиологических функциях. Однако даже если один из этих механизмов преобладает в ком-то из нас, все мы используем каждый из грех. Поскольку мы стремимся к целостному и полному подходу, мы не должны ипохондрически спрашивать себя: «Кто же я — типичный «ретрофлектор», «интроектор» или «проектор»? Проработав все абстрактные возможности отношения к среде, чувствования тела, эмоций, речи, различного типа сопротивлений, вы. независимо от своего частного «диагноза», сможете развить сферы интегрированного функционирования, что поможет дальнейшей интеграции.

V. РЕТРОФЛЕКСИЯ

Эксперимент 12: Исследование ложно направленного поведения

Ретрофлексия буквально означает «обращение назад». Ретрофлексия поведения — это действие, направленное на себя, первоначально адресованное другим людям или объектам. Различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были осуществлять манипулирование в ситуации, изменять среду так, чтобы были удовлетворены какие-то потребности; вместо этого человек *обращает* деятельность, подставляет себя на место среды в качестве объекта действия, цели поведения. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на «делающего» и «испытывающего» действие.

Почему действие, начавшееся в направлении вовне, не продолжает развиваться в том же направлении? Потому что человек встретился с препятствием, которое в тот момент было для него непреодолимым. Среда — чаще всего другие люди — оказалась враждебной его усилиям удовлетворить свою потребность. Люди фрустрировали его намерения и наказывали его. В таком неравном состязании ребенок — а, как правило, это происходит в детстве — не мог не проиграть. Чтобы избежать боли и опасности, связанных с новыми попытками, он сдался. Среда, будучи сильнее, побеждает и отстаивает свои желания, подавляя его желания.

Вместе с тем, как не раз было показано в последние годы, наказание не устраняет потребность в поведении, которое наказывается; ребенок научается лишь *сдерживать* реакции, вызывающие наказание. Импульс или желание остаются такими же сильными, как раньше, и, лишенные возможности проявиться, постоянно организуют двигательный аппарат — позу, паттерн мышечного тонуса, начинающиеся движения — в направлении открытого выражения. Но поскольку последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя по отношению к импульсу так же, как вела себя среда, — то есть подавлять его. Энергия разделена. Часть ее по-прежнему стремится к первоначальной и никогда не достигаемой цели; другая часть ретрофлектируется, чтобы держать эту стремящуюся наружу часть под контролем. Сдерживание достигается напряжением мышц, антагонистичных тем, которые вовлекаются в наказуемое действие. На этой стадии две части человека направлены диаметрально противоположно друг другу в «клинче». То, что первоначально было

конфликтом организма и среды, превратилось во «внутренний конфликт» между одной частью личности и другой ее частью — между одним поведением и другим, противоположным.

Не делайте из этого поспешного вывода, что было бы хорошо без дальнейших хлопот «освободить запрещаемое». В некоторых ситуациях сдерживание необходимо, даже спасительно — например, сдерживание дыхания под водой. Вопрос в том, есть ли *рациональные основания* для того, чтобы сдерживать данное поведение в данных обстоятельствах. Если человек переходит улицу, вряд ли ему стоит доводить до явного поведения импульсы борьбы-за-право-пройти рядом с идущей, машиной. В социальной ситуации тоже возможны случаи, когда борьба неуместна, — как и противоположные.

Если ретрофлексия осознанно управляется, то есть когда человек в данной ситуации подавляет определенную реакцию, выражение которой повредило бы ему, никто не будет оспаривать нормальность такого поведения. Ретрофлексия патологична, только если она привычна, осуществляется хронически, без контроля. Тогда она перестает быть чем-то временным — способом дождаться более подходящей ситуации, а превращается в мертвую точку, постоянно удерживаемую в человеке. Далее, поскольку эта стабилизированная линия фронта не меняется, она перестает привлекать внимание. Мы «забываем» о ее наличии. Это подавление, репрессия — и невроз.

Если бы социальное окружение действительно оставалось по-прежнему неумолимым и непреодолимым, то есть если бы выражать определенные импульсы для взрослого человека было так же опасно и наказуемо, как для ребенка, тогда репрессия — «забытая» ретрофлексия — была бы эффективна и желательна.

Но ситуация меняется! Мы не дети. Мы выросли, стали сильнее, обрели те «права», которых лишены дети. В этих кардинально изменившихся обстоятельствах стоит попробовать еще раз получить то, что нам нужно от среды.

Сдерживая определенное поведение, мы осознаем как то, что сдерживается, так и сам факт сдерживания. При подавлении (репрессии), напротив, мы утрачиваем осознавание как подавляемого, так и самого процесса подавления. Психоанализ подчеркивает восстановление осознавания того, что подавляется, то есть блокированного импульса. Мы же подчеркиваем восстановление осознавания самого блокирования, чувствования человеком того, что он это делает и как он это делает. Если человек обнаруживает свое ретрофлектирующее действие и вновь обретает контроль над ним, блокированный импульс обнаружится автоматически. Если ничто его не сдерживает, он просто выйдет наружу. Большое преимущество работы с ретрофлектирующей частью личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для осознавания, этот активный репрессирующий агент может быть пережит непосредственно, он не зависит от догадок и интерпретаций.

Теоретически лечение ретрофлексии просто: нужно вновь t обратить направление ретрофлектирующего акта изнутри наружу При этом энергии организма, ранее разделенные, вновь соединятся и разрядятся в направлении среды. Блокированный импульс получит возможность, по крайней мере, выразиться, а может быть, и получить удовлетворение. Тогда как в любом случае, когда подлинная потребность организма удовлетворена, возможен отдых, ассимиляция и рост.

Однако на практике обратный поворот ретрофлексии не осуществляется так прямо. Все части организма выступают на защиту ретрофлексии, как бы стараясь предотвратить катастрофу. Человека охватывают замешательство, страх, вина и он пытается обвинить самого себя. Попытка обратить аутоагрессию, разорвать клинч двух частей личности вызывает такую реакцию, как будто происходит нападение на тело, на его «природу», на саму его жизнь. Когда находившиеся в клинче части начинают освобождаться и разделяться, человек испытывает невыносимое возбуждение, ради уменьшения которого ему может понадобиться временно снова вернуть свой клинч. К этим возрождаемым непривычным чувствам необходимо постепенно привыкнуть и научиться ими пользоваться. Сначала человек погружается в состояние тревожности и готов отступить в притупленное

неосознавание.

Главная причина страха и вины при обращении ретрофлексии состоит в том, что большинство ретрофлектированных импульсов — это разного рода агрессии, от самых мягких до самых жестоких, от убеждения до мучительства. Одно только осознавание таких импульсов уже пугает Но агрессия в широком смысле слова совершенно необходима для счастья и творчества. Кроме того, обращение ретрофлексии не создает новой агрессии, она уже присутствует. Она есть, но направлена против себя, а не против окружающего. Мы не отрицаем того, что агрессия может быть патологической и «неправильно» употребляемой по отношению к объектам и другим людям, так же как она патологически неправильно применяется, если фиксированно направлена против себя. Но пока человек не начнет осознавать свои агрессивные импульсы и не научится выражать их конструктивно, он, разумеется, будет использовать их неправильно! Фактически именно акт их репрессирования — создание и поддержание жесткого клинча мускулатуры — делает проявления агрессии столь опустошительными, «антисоциальными» и невыносимыми. Если они получат возможность спонтанно развиваться в контексте всей личности, а не будут сдавливаться и удушаться в клинче ретрофлексии, человек может более полно и разумно оценить свои агрессивные импульсы.

В освобождении блокированных импульсов человек также боится оказаться полностью фрустрированным — потому что ретрофлексия дает хотя бы частичное удовлетворение. Религиозный, например, человек, не позволяя себе обратить гнев за свои невзгоды на Господа, бьет себя в грудь и рвет на себе волосы. Такая аутоагрессия являясь очевидно ретрофлексивной, все же остается агрессией, и она дает некоторое удовлетворение ретрофлексирующей части личности. Это грубая, примитивная, недифференцированная агрессия — ретрофлексированная детская вспышка — та часть личности, на которую нападают здесь и на нее всегда можно напасть. Аутоагрессия всегда найдет свою жертву!

Обратить такую ретрофлексию сразу означает, что человек будет нападать на других столь же неэффективным и архаичным способом. Он вызовет ту же преобладающую контрагрессию, которая привела его к ретрофлексии первоначально. Понимание этого делает даже воображаемую ретрофлексию столь пугающей. Но при этом есть возможность постепенно, шаг за шагом трансформировать ситуацию. Человек может для начала обнаружить и принять, что он «делает это сам себе». Он может осознавать эмоции ретрофлектирующей части его личности, особенно мрачную радость от наказания самого себя. Это уже значительное продвижение, потому что мстительность социально осуждается настолько, что человеку трудно признать и принять ее в себе, даже если он, оберегая других, направляет ее исключительно против себя. Только когда она принята, то есть признана как существующая динамическая компонента функционирующей личности, появляется возможность преобразования, дифференциации, изменения направления ее в здоровую сторону По мере того, как улучшается ориентация человека в среде, становится яснее осознавание того, чего он действительно хочет. По мере того, как он делает пробные попытки выразить себя и наблюдать, что при этом происходит, — постепенно развивается техника выражения ранее блокированных импульсов. Они теряют свои примитивные, пугающие аспекты, дифференцируясь и получая возможность встретиться с более взрослыми частями личности. Агрессия продолжает оставаться агрессией, но теперь она может быть направлена на решение полезных задач и перестать быть слепо-деструктивной по отношению к себе и другим. Она будет расходоваться, насколько это уместно в текущих ситуациях, а не копиться до состояния готового к извержению вулкана.

До сих пор мы говорили только о поведении, которое человеку не удалось направить на других, и он обратил его против себя. Но ретрофлексии включают также и то, чего человек ждет от других, но не может получить; в итоге, желая, чтобы кто-то сделал нечего для него, он делает это для себя сам. Это может быть внимание, любовь, жалость, наказание — все что угодно! Значительную часть того, что сначала делают для ребенка родители, он, вырастая, начинает делать для себя сам. Это, разумеется, нормально, если только человек не пытается

удовлетворить сам себя в сфере межличностного общения.

Подобное ретрофлексии соединяют абсурд с патетикой. Например, рассказывают историю про одного студента колледжа, который, живя в общежитии, не умел установить контакт с однокашниками. Из окна своей комнаты он часто слышал, как его соседей друзья зовут присоединиться к игре или прогулке. Однажды его заметили стоящим под окном собственной комнаты и выкрикивающим собственное имя.

Некоторые простые лингвистические рефлексивы — возвратные глаголы, местоимения, деепричастные обороты — дают примеры ретрофлексии. Когда мы употребляем такие выражения, как «Я спрашиваю себя» или «Я говорю себе», — что имеется в виду? В предыдущих экспериментах мы часто предлагали вам задать себе тот или иной вопрос. Не кажется ли это логически несколько странным? Если вы не знаете чего-то, какой смысл спрашивать себя, а если знаете, какой смысл говорить это себе? Такие выражения, которые мы используем на каждом шагу, предполагают само собой разумеющимся, что человек как бы разделен на две части, что это как бы два человека, живущих в одном теле и способных разговаривать друг с другом. Как вам кажется, просто ли это странность языка или она коренится в действительном разделении человека, в том, что, например, в вас есть части, функционально противопоставленные друг другу?

Попробуйте действительно понять, что «спрашивая себя» о чем-то, вы задаете ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы вы не задавали вопрос. Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать, что хотели бы задать свой вопрос не себе, а ему? Что удерживает вас от этого? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить свое невежество?

Когда вы «советуетесь с собой» о чем-то, можете ли вы осознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игра. домогательство, утешение или выговор самому себе. Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?

Рассмотрите самопорицание (угрызения совести). Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворное ощущение себя виновным. Обратите упрек, найдя того X, которому он реально обращен. Кого вы хотите укорить? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, притворяясь, что испытываете его сами?

На этой стадии важно не го, чтобы вы попытались искоренить ретрофлексию, поспешив к X к выложив ему то, что хотите ему сказать. Вы еще недостаточно исследовали себя и признали в себе, и недостаточно внимательно рассмотрели межличностную ситуацию. Оставьте на некоторое время частное содержание определенной проблемы и займитесь формой своего собственного ретрофлективного поведения. Постепенно вы начнете видеть ту роль, которую сами играете в межличностных отношениях. Вы начнете видеть себя так, как вас видят другие. Если вы постоянно требуете чего-то от себя, вы также, скрыто или явно, предъявляете требования другим — и именно так они вас и видят. Если вы постоянно сердитесь на себя, то будете сердиться даже на муху на стене. Если вы постоянно придираетесь к себе, то можете быть уверены, что есть и другие, к кому вы придираетесь.

Человек, ретрофлектируюший агрессию, полагает: «Если я обращаю агрессию на себя, это не касается никого другого, не так ли?». Не касалось бы, если бы ретрофлексия была полной и если бы этот человек жил в герметичной капсуле. Но ни то, ни другое невозможно. Человек живет с другими людьми, и многое в его поведении — того же типа, что и ретрофлектируемое, — не подвержено ретрофлексии. Например, есть особые виды агрессии, которые не вызывали наказания и потому не были обращены на себя и находили выход наружу. Человек не осознает этого, потому что его «представление о себе» исключает «нанесение вреда другим». Поскольку он нападет на других случайно, сам того не осознавая, такие действия, в той же мере, как и его ретрофлексированные агрессии, остаются грубыми, примитивными и сравнительно неэффективными. Аутоагрессию человеку легче осознать и

принять как подлинную агрессию, потому что он чувствует себя менее виновным, если нападает на себя, чем если вредит другим. Но ретрофлектирующий человек также обладает и агрессией по отношению к другим, и она тоже должна быть в конце концов осознана и принята, чтобы развиться в агрессию рациональную и нормальную, а не иррациональную и невротическую.

Когда ретрофлексия осознается, обращается и импульс обретает спонтанное развитие, значение того, что ретрофлектировано, всегда претерпевает изменение; например, упрек превращается в просто обращение (reproach-approach). В перспективе любой межличностный контакт лучше, чем ретрофлексия. Под межличностным контактом мы имеем в виду не то, что обычно называют «быть среди людей», «общаться с другими», «больше выходить»; такие формы поведения, маскируясь под «социальный контакт», могут быть всего лишь бесконтактным слиянием. Подлинный контакт часто может состоять в том, что с точки зрения «условностей» рассматривается как разрушение или избегание контакта. Представьте себе, например, что кто-то приглашает вас на вечеринку, к которой у вас нет ни малейшего интереса. Вы предпочли бы провести время как-нибудь иначе. Но если вы так честно и скажете, люди могут подумать, что вы избегаете «социальных контактов». Это «нехорошо», потому что нас с детства и позже учат, что в стадности есть некая добродетель, даже если дело сводится к пустой болтовне и убиванию времени. Но мы говорим: «Да, чудесно» вместо: «Спасибо. но я не пойду». Таким образом мы избегаем разрушения слияния с преобладающими стереотипами, воспринимаемыми как «хорошие манеры». Но, будучи вежливыми по отношению к другим, мы при этом «невежливы» по отношению к себе, мы лишаем себя возможности заняться другими делами, которые действительно интересны и важны для нас. Гордясь своей «позитивностью», то есть готовностью сказать «да» любому Дику или Тому, мы обращаем негативное «нет» на себя.

Рассмотрим еще раз природу ретрофлективного процесса. В произвольном сдерживании человек отождествляет себя как с тем поведением, которое сдерживается, так и с самим процессом сдерживания. В качестве простого примера можно рассмотреть сдерживание мочеиспускания. Допустим, человек чувствует потребность опорожнить свой мочевой пузырь в таком месте и в такое время, когда это совершенно неуместно. Он просто сжимает уретральный сфинктер, чтобы уравновесить давление жидкости. Это временная ретрофлексия. Человек не собирается делать ее постоянной и не отделяет от себя, от своей личности ни одну из сторон конфликта. Как только появляется возможность, он обращается к ретрофлексии; это состоит всего лишь в расслаблении сфинктера, чтобы мочевой пузырь мог опорожниться. Потребность удовлетворена и оба напряжения освобождены. Люди, разумеется, обладают разной способностью выдерживать такое напряжение в течение того, или иного времени. Если они считают функции выделения «неприличными», то будут стесняться при необходимости выйти из комнаты или отделиться от компании.

В отличие от этого простого сдерживания, где обе составляющих конфликта осознаваемы и принимаются «я» как принадлежащие ему — «Я хотел бы освободиться от этого, но предпочитаю подождать», — в друг их ситуациях человек отождествляется лишь с одной стороной конфликта и только ее человек принимает как свою. В насильственном сосредоточении, как мы видели ранее, человек отождествляет себя только с «произвольным» заданием, то есть с «дающим задание», который настаивает на том, чтобы работа, какая бы она ни была, была выполнена. Он растождествляется, то есть отделяет от себя и не признает за собственные, другие интересы, которые называет «отвлечениями». В терминах структуры конфликта это подобно простому сдерживанию, описанному выше; но различие состоит в отношении к одной из сторон конфликта. Хотя различные потребности противостоят друг другу и направлены противоположно, «я» не разделено в этой ситуации, потому что оно отказывается включить в себя потребности из фона, которые противостоят заданию. Таким способом мало что достигается; часто фон значительно прояснился бы, если бы «я» могло отождествиться с наиболее настоятельным из этих «отвлечений», отдать ему приоритет, покончить с ним и затем вернуться к заданию. Как бы то ни было, нам важно показать здесь,

что в той ретрофлексии, которая составляет борьбу с «отвлечениями» при натужных усилиях сосредоточиться, «я» чувствует себя существующим только в старании выполнить задание.

Иногда в ретрофлексиях «я» играет обе роли, отождествляясь как с активной, ретрофлектирующей частью личности, так и с пассивной частью, объектом ретрофлексии. Это особенно относится к самосожалению и самонаказанию. Прежде чем рассматривать это дальше, вернитесь к случаям самосожаления и самонаказания в вашей жизни и попробуйте ответить на следующие вопросы:

Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказаны?

«Жалость», «симпатия» и «сострадание» обычно используются как синонимы и все считаются «добродетелями». Различия в оттенках их значения, может быть, несущественные с лингвистической точки зрения, весьма существенны с психологической. В словаре они различаются следующим образом: «Жалость — чувствование чужого страдания или беды, при этом объект жалости часто считается не только страдающим, но и слабым и нижестоящим. Симпатия — дружеское чувство по отношению к другим, особенно в горе или несчастье; слово подразумевает определенную степень равенства в ситуации, обстоятельствах и др. Сострадание — глубокое сочувствие другому особенно в серьезном или неизбежном страдании или несчастье». Все эти слова, выражающие отношение к страданиям других, различаются мерой актуального участия, близости или отождествления со страданием. Жалость — наиболее отдаленное, и мы утверждаем, что чаще всего, что называется жалостью, наделе есть замаскированное злорадство. Теннисон говорит о «презрительной жалости», и многие из нас слышали выкрики вроде «Я не хочу вашей проклятой жалости!». Такая жалость — снисхождение. Мы обращаем ее к тем, кто находится в столь низком положении, что перестает быть нашим серьезным соперником. Они «вне игры». Жалея их, мы подчеркиваем различие их жребия и нашего. Подобное отношение подчас мотивирует благотворительность.

Когда наше страдание другим является подлинной, а не маской высокомерия, ликующего самовознесения, — оно включает в себя стремление помочь практически и принять ответственность за изменение ситуации. В таких случаях мы скорее будем говорить о симпатии или сострадании, активном вхождении в ситуацию страдающего. Такое отношение вовлечено в актуальность и слишком занято ею, чтобы позволить себе роскошь сентиментальных слез. Слезливая жалость — это чаще всего мазохистское наслаждение страданием.

Когда она ретрофлектируется, мы имеем ситуацию само-сожаления, жалости к себе. Часть себя становится объектом, жалость остается презрительным, отчужденным снисхождением. Чтобы преодолеть разделение «я» (разделение жалеющего и жалеемого), высокомерная радость наказания должна превратиться в активное стремление помочь, будь объектом этой помощи кто-то иной или отвергнутая часть *себя* . Эта новая ориентация ведет к задаче манипулирования в среде ради достижения необходимых изменений.

Желательность самоконтроля в нашем обществе не подвергается сомнению; с другой стороны, мало лишь рационально понимать, что это такое. Вся программа этих экспериментов направлена на развитие владения собой, самоконтроля, но на более широкой и всесторонней основе — фактически на совершенно иной основе, нежели обычная наивная жаждущая погоня за ним. Когда человек вопрошает: «Как мне заставить себя делать то, что я должен делать?», — этот вопрос может быть переведен гак: «Как мне заставить себя делать то, что значительная, обладающая силой часть меня не хочет делать?». Иными словами, как одна часть личности может установить жесткую диктатуру над другой частью? Желание сделать это и более или менее успешные попытки характерны для невроза навязчивости.

Человек, относящийся к себе подобным образом, — «доминирующий громила». Если он может и смеет вести себя так с другими, он может временами оказываться успешным

организатором. Но когда ему необходимо получить указание от других или от самого себя, он становится пассивно или активно сопротивляющимся. Поэтому обычно принудительность мало чего достигает Такой человек проводит свое время готовясь, решая, уверяясь, но мало продвигается в выполнении того, что он так детально разрабатывает. То, что происходит в его поведении по отношению к самому себя, напоминает контору в которой босс — самодур; его предполагаемые «рабы» при помощи задержек, ошибок и миллиардом других способов саботажа разрушают его попытки принуждения. При навязчивости «я» отождествляется с ригидными целями и пытается добиться их, идя напролом. Другие части личности, мнение и интерес которых не учитываются, мстят усталостью, отговорками, обещаниями, не имеющими отношения к делу трудностями. «Правящий» и «управляемые» находятся в постоянном клинче.

Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера принудительности, потому что это один из характернейших невротических симптомов нашего времени. В определенной степени он окрашивает собой все наше поведение. Если взять в качестве примеров выполнение наших упражнений, то без сомнения они иногда представляются обременительными, навязанными извне, и задача тогда состоит в том. чтобы разделаться с ними как можно скорее. Вы реагируете на это раздражение недовольством, гневом, если не все получается так, как вы предполагали. Ждать спонтанного развития — это не то, что позволит вам внутренний «надсмотрщик».

Обратите ситуацию, в которой вы принуждали бы себя, в ситуацию, когда вы принуждаете другого выполнить задание за вас. Будете ли вы пытаться манипулировать средой с помощью магических слов? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?

С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания. которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Пытаясь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (то есть посмотрите на себя, стоящего на своем пути). Это великий принцип даосской философии: создать пустоту, чтобы природа могла развиваться в ней; или, как они это выражают: стой в стороне от пути.

Какие, например, препятствия вы встречаете, делая эти упражнения? Если вы говорите: «Я должен их делать», — кто обеспечивает это «должен»? Вы, разумеется, потому что никто вас не принуждает со стороны. Что, если вы не будете их делать? Удар не последует Ваша жизнь будет продолжаться, пойдет по своему привычному руслу. Предположим, вы говорите: «Я хочу их выполнять, но какая-то часть меня не хочет». В чем состоят ее возражения? Потеря времени? Столь же вы бережливы по отношению ко времени в других случаях? Если вы сбережете время, которое тратите на эти эксперименты, посвятите ли вы его действительно необходимому, «важному» делу?

Предположим, что возражение связано с отсутствием гарантии, что эти эксперименты принесут вам «пользу». Можете ли вы получить такую гарантию в других делах, которые делаете?

Каковы бы ни были ваши возражения, не порицайте себя за них. Порицайте того (или то), кого (или что) вы считаете ответственным зато, что и как вы чувствуете. Разрядив какую-то долю агрессии, которую вы обращали на себя, вы сможете реагировать на ситуацию совсем иначе.

Другая важная ретрофлексия, которую стоит рассмотреть, — чувство презрения к самому себе, самоуничижение (то, что Гарри Стак Салливан называл слабой я-системой и считал сущностью невроза). Как описывал это Салливан, когда отношения человека с самим

собой нарушены, все его межличностные отношения тоже нарушены. Человек хронически пребывает в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями. Если он обратит ретрофлексию, то оставит себя в покое и начнет оценивать людей вокруг себя. Если же он осмелится на это, то скоро поймет, что такие вербальные оценки — себя или других — не так уж важны. Он поймет, что его ретрофлексированные оценки были всего лишь механизмом, позволявшим ему заниматься собой. Обратив столь же изощренное оценивание на других, он скоро заметит бессмысленность этого и остановится. Тогда он сможет смотреть на людей, просто осознавая, кто они такие и что они делают, и научится либо манипулировать ими действительно удовлетворительным образом, либо приспосабливаться к ним.

В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя? Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот X, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлектировапное желание уничтожить некоего X?

Еще один важный тип ретрофлексии — интроспекция. Это «глазение» на самого себя. Эта форма ретрофлексии очень распространена в нашей культуре, так что психологическая литература часто принимает как само собой разумеющееся, что любая попытка увеличить самоосознавание обязательно сводится к интроспекции. Хотя это совершенно не так, вместе с тем, по-видимому, каждый, кто будет выполнять эти эксперименты, начнет с интроспекции. Наблюдающий отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не «срастется», человек не почувствует, что возможно самоосознавание, которое не есть интроспекция. Раньше мы сравнивали подлинное осознавание с жаром, который порождается горением угля, а интроспекцию — с лучом отраженного света на объекте.

Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель? Вы ищете какую-то тайну? Пытаетесь вытащить какое-то воспоминание? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем-то неожиданным? Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что-то, что будет соответствовать теории — например той, которая развивается на этих страницах? Или, наоборот, вы усматриваете, что таких подтверждений нет?

Обратите подобные отношения на окружающих людей. Есть кто-нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть?

Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы строго смотреть? Независимо от цели вашего интроспектирования, как вы это делаете? Докапываетесь до чего-то? Или вы похожи на грубого полисмена, который стучит в дверь и требует открыть немедленно? Или вы смотрите на себя робко, украдкой или уставились на себя невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы даете им происходить только на «левой педали»? Или вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше «я». Это гораздо важнее, чем частное содержание.

Крайний случай интроспекции — ипохондрия, поиск симптомов болезни. Обратите ее, ищите симптомы болезни у других. Может быть, вы не проявившийся врач или медсестра. Какова цель таких поисков? Не является ли она сексуальной? Не говорили ли вам, что мастурбация создает характерное выражение глаз? Не высматривали ли вы в своих глазах и в глазах других такого рода симптомы? Не рассматриваете ли вы интроспективно свое тело в поисках знаков наказания за ваши «грехи»?

Некоторые студенты, рассказывая о своих реакциях на этот эксперимент, выражали возмущение «оскорбительными измышлениями» и бросались на защиту того, что их личные мотивы «хороши»: «Вы предполагаете, что каждый из нас питает скрытое желание жалеть или наказывать кого-нибудь или быть объектом жалости и наказания. Я считаю такое предположение нелепым».

«Я категорически отрицаю, что когда я жалею кого-то, то в этом есть скрытое злорадство».

«Вы говорите так, как будто считаете нас всех «ненормальными». Или вы сам ненормальный?».

«У вас получается, что я должен считать себя ответственным за ситуацию, в которой я оказался. Может быть, для кого-то это и так, но не для меня. Вы просто не представляете себе, что со мной делали!» Некоторые из ваших утверждении кажутся мне излишне жесткими.

Однако большинство отчетов показывают честные попытки разобраться в том, что обнаружилось: «Я не нуждаюсь в обычной жалости, но мне хочется, чтобы меня жалели, когда я приношу какую-нибудь серьезную жертву».

«Мне пришлось признать, что то, что мне казалось чистосердечной жалостью к моей сводной сестре, содержит немалую долю тайного злорадства».

«Я жалею тех, кто. как вы сказали, «вне игры»».

«Я обнаружил, что на самом деле я хочу наказать мою девчонку Это беспокоит меня, потому что я действительно ее люблю. К счастью, это не продолжается все время, а только тогда, когда на меня находит тоска».

«Я не мог поверить, что желание наказать или быть наказанным относится ко мне. Но потом я вспомнил, что постоянно вижу во сне, как я наказываю кого-то, обычно женского пола, причем делаю это очень жестоко. В юности мне снилось, что меня кто-то наказывает физически, и это доставляло мне удовольствие. Мои родители наказывали меня не физически, а угрозой, что перестанут меня любить. Это долго продолжалось, и я думал, насколько было бы лучше, если бы они дали мне хорошую трепку и на том дело бы кончилось».

Мы не будем приводить отрывки из разных отчетов, касающихся остальных разделов эксперимента, а вместо этого процитируем с сокращениями один довольно подробный отчет: «Хотя нет никого, кого бы я постоянно хотел жалеть, временами я хочу пожалеть сестру, потому что полагаю, что она неудачно вышла замуж. Но когда я вижу, что она вполне счастлива, то понимаю, что моя жалость неуместна… Я очень счастлива, потому что мы с женихом глубоко любим друг друга. Я очень довольна его родителями, они очень хорошо относятся ко мне… Иногда у меня возникает желание наказать отца за то, что он выливает злость на мать. Если бы мне пришлось выбирать, кто бы наказывал меня, — это была бы мать. Она такая мягкая и добросердечная, что наказание не было бы тяжелым. Мне не хотелось бы быть наказанной моим женихом, потому что он так упрям, что наказание — хотя это, может быть, было бы не более чем длительное молчание или отсутствие — было бы хуже любого грубого, жестокого наказания. …Когда я пытаюсь принуждать себя, то даю себе обещания. Я обещаю себе, что никогда больше не запущу свои дела так, чтобы оказаться в тисках. Кроме того, я обещаю себе, что, сделав определенное количество работы, я дам себе возможность отдохнуть. Это хорошо срабатывает, если только периоды отдыха не начинают растягиваться все больше и больше — а так обычно и бывает. …В чем я сомневаюсь относительно себя, — хотя это не повторяется слишком часто, — это вполне ли я готова к браку. Я все еще представляю себе это в романтической дымке, и эта картина не включает стирку грязных носков и экономию на бакалее. Я сомневаюсь также, что моя сестра, которая уже замужем, готова к этому. У нее пока нет своей квартиры, так что она еще не столкнулась со всеми этими вещами. …Вы часто пользуетесь слишком сильными выражениями. Я никого не хотела бы «стереть с лица земли». Если бы моя сестра была этим «иксом», конечно, у меня не было бы желания уничтожить ее. До того как она вышла замуж,

наши отношения были очень близкими, но я не могу сказать, что ревную ее к мужу за то, что он разлучил нас. …Впервые я почувствовала реальный антагонизм к вам. Что-то внутри меня как бы спрашивает: «Куда это они клонят? Что они хотят откопать?». Как будто вы поставили меня у стены под сильным лучом направленного на меня света. Возникает какая-то тревога; как будто какая-то паутина отодвигается в сторону, но я не могу различить, что за ней. Я только знаю, что это что-то беспокоящее меня. …Когда я интроспектирую, я как будто жду, что обнаружится что-то неуловимое. Я даже не уверена, что это что-то приятное, скорее нет потому что это создает во мне некоторую тревожность. …Если говорить о том, что кто-то следит за мной, то это мать моего жениха. Это прекрасный человек, и она добра и снисходительна ко мне больше, чем этого можно ждать от будущей свекрови. По временами, когда я с ней, я начинаю бояться, что она будет властвовать надо мной так же полно, как она властвует над мужем и дочерью. К счастью, мой жених прошел через период бунта и совершенно не находится у нее под башмаком. …Интроспектируя, я сначала смотрела на себя невидящим взглядом. Затем я попробовала бросать скрытые взгляды исподтишка. Если то, что я обнаруживаю, противно, я стараюсь смягчить это или оно блокируется другими мыслями. …Симптом, который, как я обнаружила, ищу в себе, — сексуальный. Это началось, наверное, с французского фильма, кусочек которого я видела. Мне пришла в голову мысль, что женщина, которая имела половое сношение, сидит, расставив ноги, а не скрещивая их в коленях. Я искала это в сестре, когда она приходила к нам. Это так и было. Прошло уже три недели с тех пор, как я видела этот фильм, но эта мысль время от времени все еще приходит мне в голову».

Эксперимент 13: Мобилизация мускулов

В этом эксперименте мы вплотную подходим к механике ретрофлексии. Когда ваш подход к объектам или людям в среде фрустрирован или оценивается как слишком опасный, так что вы обращаете свою агрессию внутрь, против себя, мышечные движения, с помощью которых вы это делаете, могут сохраняться в неизменном виде или преобразовываться так, чтобы соответствовать заменяемым объектам. Если вы впиваетесь ногтями в свою кожу — это именно то, что без ретрофлексии вы сделали бы с кем-нибудь другим. С другой стороны, когда вы сдерживаете импульс ударить кого-то кулаком, сокращая мускулы-антагонисты и таким образом делая руку неподвижной, — ретрофлексия не является ударом самому себе. Это статически поддерживаемое противодействие. Это определенное действие и одновременно — противоположное ему, таким образом, что общий эффект равен нулю. Пока продолжается этот конфликт, возможность использовать руку для других целей уменьшается, энергия тратится зря; ситуация подобна стабилизировавшейся линии фронта. Но в данном случае эта линия фронта проходит внутри в самой личности.

Ретрофлексия — это манипулирование своим собственным телом и импульсами как заменой других людей и объектов. Такие самоманипуляции безусловно полезны и нормальны, когда нужно воздержаться от чего-то, переждать, приспособиться к окружающему, проявить благоразумие, осторожность — в собственных, в конечном счете, интересах. Невротическое, ложное использование ретрофлексии имеет место тогда, когда часть личности подвергнута цензуре, задушена, так что ее голос не доходит до осознающей личности. Но как бы ни была эта часть задушена, зажата, какой бы цензуре она ни подвергалась, — она все равно осуществляет свое давление. Борьба продолжается. Человек просто перестает ее осознавать. Конечным результатом такой цензуры, осознается она или нет, неизбежно окажется более или менее серьезное психосоматическое заболевание: ухудшение ориентации или манипулирования, боли, слабости или даже дегенерация тканей.

Рассмотрим неэффективность ретрофлексии на следующем примере. Пациент, проходящий психотерапию, обнаруживает необычную склонность к плачу, иногда несколько раз за сеанс. Плач возникает тогда, когда можно было бы ожидать упреков или иного рода нападения. Происходит следующее: пациент чувствует себя как бы нападающим, но, не смея

делать этого, обращает атаку на себя, чувствует себя страдающим и разражается слезами, как бы говоря: «Посмотрите, как я безвреден и как плохо со мной обходятся». Первоначальная цель состоит, разумеется, в том, чтобы заставить кого-то — может быть, терапевта — плакать. Если это невозможно, появляются слезы и хроническая обида, пока агрессия не будет реорганизована и выведена наружу.

В других случаях это могут быть частые головные боли, являющиеся, как сказали бы фрейдисты, «обращенным» плачем. Тайну этого «обращения» легко разгадать, если понять, что головные боли, как и большинство других психосоматических симптомов, — это ретрофлектированная двигательная деятельность. Они порождаются напряжением мышц против возникающего импульса.

Если вы слегка откроете кран и попытаетесь удерживать воду пальцем, то почувствуете, как постепенно сдерживать струю становится все труднее. Это прямая аналогия тому, что часто происходит во внутренних конфликтах, когда вы подавляете или удерживаете потребность в дефекации, эрекцию, приступ рвоты, отрыжку и пр. Если вы сильно сжимаете кулаки, то рискуете через некоторое время получить судорогу. «Психогенная», или «функциональная» головная боль — феномен такого же типа. В этом случае вы начинаете плакать, но затем сдерживаете этот импульс, сжимая собственную голову, чтобы не показаться «слюнтяем» или не доставить другим удовольствия видеть вас плачущим. Вы хотели бы скрутить X, который вывел вас из душевного равновесия, но ретрофлектируете это «скручивание» и используете его для сдерживания своих слез. Ваша головная боль — не что иное, как переживание мышечного напряжения. Если вы расслабите мышцы, то начнете плакать и одновременно головная боль исчезнет. (Разумеется, не все головные боли возникают таким образом; плач тоже может сдерживаться не только напряжением мышц головы, но и, например, напряжением диафрагмы.)

Здесь уместно еще раз повторить наше предупреждение против преждевременного расслабления. Допустим, вам удастся расслабить мышцы шеи, бровей и глаз и разразиться плачем. Но это не разрешит первоначального конфликта. Это просто обходной путь. Важная часть симптома — тенденция к агрессивному сжатию — остается непроанализированной. Когда кто-нибудь причиняет вред вам, возникает желание ответить ему тем же. Эта тенденция находит некоторое выражение — вы действительно причиняете какой-то вред, даже если он состоит в ретрофлексивном сжатии, которое делает вас жертвой собственной агрессии, в дополнение к тому вреду, который причинил вам другой. Если вместо обращения ретрофлексии вы просто откажетесь от ретрофлективного поведения — в данном случае самосжимания, — вы можете преуспеть, только каким-то образом избавившись от склонности получать повреждения. Это требует техники более серьезной, чем ретрофлексия, — десенситизации. Нежелание наносить вред зависит от неполучения вреда, что в свою очередь зависит от прекращения эмоциональной реакции на окружающее. Это процесс может дойти до деперсонализации. Правда, существует и гиперсензитивность, когда почти все «задевает». Это состояние разрешается путем реорганизации личности, а не дальнейшей дезорганизации в форме отупения. Здоровый нормальный организм, когда на него действительно нападают, отвечает тем же в той мере и таким способом, каким уместен в данной ситуации.

Кроме того, если мышцы искусственно расслабляются, они еще меньше подчиняются вам, даже если речь идет о поведении, не включенном в конфликт. Вы теряете подвижность, грацию, подвижность черт. Это объясняет релаксированную «безликость» некоторых людей, прошедших «анализ». Они «овладели» своими проблемами, став совершенно отчужденными — настолько отчужденными, что это уже перестает быть человеческим.

В здоровом организме мышцы ни зажаты, ни расслаблены (дряблы), они находятся в среднем тонусе, готовые выполнять движения, поддерживающие позу равновесия, обеспечивать передвижение или манипулирование объектами. В начале двигательно-мышечной работы этого эксперимента не расслабляйтесь. Позже мы добавим: не расслабляйтесь, пока не будете в состоянии справиться с возбуждением, высвобождаемым

таким образом. Если релаксация происходит преждевременно и вы удивлены и испуганы разблокированным возбуждением, вы сожметесь более чем когда-либо и почувствуете сильную тревогу. Однако, если вы научитесь справляться с возбуждением, освобождение мышц будет происходить само собой.

С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, рвоте, уринации, сексуальным импульсам и пр. Но такие импульсы, которые вы можете пережить в начале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревожности, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение, проработайте то, что вы собираетесь делать, с помощью внутренней вербализации.

Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, в какой области ощущаются боли — головная боль, боль в спине, писчий спазм, желудочный спазм, вагинизм и т. д. и т. п. Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим и ничего с ним не делайте. Осознайте напряжения глаз, шеи, области вокруг рта. Позвольте своему вниманию последовательно пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что лежите сгорбленно, исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте возможность ощущению себя мягко развиваться. Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции — тенденцию отпустить что-то в одном месте, потянуться — в другом и пр.

Не обманывайте себя, что вы чувствуете свое тело в тех случаях, когда вы всего лишь визуализируете или «теоретически» знаете о нем. Если вы склонны к последнему, вы работаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано вам вашим «я» с его сопротивлениями; оно не обладает саморегуляцией и спонтанностью. Оно не исходит из чувствования-осознавания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя визуализациям и теориям, обрести жар осознавания, возникающий непосредственно в частях тела, на которых вы сосредоточиваете внимание?

Продвигаясь, обратите внимание, какие возражения каждому определенному моменту самоосознавания могут у вас возникнуть. Не питаете ли вы презрения к физическому функционированию? Или вы стыдитесь, что вы — тело? Не считаете ли вы дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар? Или того, что ударят вас? Не беспокоит ли вас ощущение напряжения в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

В тех частях тела, которые вам было особенно трудно ощутить, вы скорее всего испытаете острую боль, болезненную тупость, судорогу, когда восстановите чувствительность. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них. (Разумеется, мы имеем в виду только функциональные или «психогенические» боли, а не результаты физических повреждений или инфекций. Старайтесь не впасть в ипохондрию, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в функциональных расстройствах).

Чрезвычайно полезный метод понимать значение определенных болей и напряжений — вспомнить соответствующие расхожие выражения. Как правило, они содержат веками проверенную мудрость. Например:

Если у меня жесткая шея, не упрям ли я? У меня болит шея. Что причиняет мне боль в шее? Я высоко задираю голову; не высокомерен ли я? Я двигаю вперед подбородок; не хочу ли я лидировать? Мои брови выгибаются дугой; не надменен ли я? У меня сжимается горло; не хочу ли я закричать? Я насвистываю в темноте; не боюсь ли я чего-то? Мое тело дрожит; я испуган? У меня нависающие брови; я сержусь? Я чувствую себя разбухающим; не готов ли разразиться гневом? Мое горло стянуто; нет ли там чего-то, что я не могу

проглотить? Я чувствую тошноту; чего я не могу переварить?

Теперь, полагая, что вы начали вновь узнавать свое телесное существование, свои напряжения и зажимы и их характерологическое и межличностное значение, мы должны сделать следующий шаг. До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспосабливались, чтобы дальше ориентироваться; теперь настало время явно выразить функции, которые скрыты в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. С ориентацией мы должны сочетать возможность манипулирования в среде.

Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений — и любых других психосоматических симптомов — состоит в обретении адекватного контакта с симптомом и принятии его за свой собственный. Представление о принятии симптома — как раз того, от чего мы хотим избавиться — часто кажется абсурдным. Так что давайте попробуем — даже рискуя подвергнуться обвинениям в ненужных повторениях — добиться здесь предельной ясности. Вы можете спросить: «Если у меня есть крайне неприятный симптом или какая-то нежелательная черта, разве я не должен избавиться от них?». Ответ будет: «Конечно, да!». Вопрос тогда сводится к выбору средств, которые будут работать, и отказу от средств, которые только кажутся работающими, а на самом деле бесполезны. Рассматривая симптом как что-то навязанное вам, вы обращаетесь к кому-то за помощью с тем, чтобы заставить симптом исчезнуть, но все это не работает. Единственный путь, который ведет к успеху, косвенный: ясно и живо осознать симптом, принять обе стороны конфликта как *свои* , то есть реидентифицировать себя с частями своей личности, от которых вы себя отделили, и затем найти средства, с помощью которых обе стороны конфликта — возможно, в измененной форме — могут быть выражены и удовлетворены. Так, при головной боли лучше принять ответственность, чем аспирин. Лекарство временно притупит боль, но не разрешит проблему. Сделать это можете только вы.

Боль, отвращение и т. п. неприятны, но это функции организма. Их появление не случайно. Это способы, которыми природа привлекает наше внимание к тому, что требует внимания. Вы должны научиться переживать, если это необходимо, боль и страдание, чтобы разрушить и ассимилировать патологический материал, содержащийся в симптоме. Реинтеграция разделенных частей всегда содержит конфликт, разрушение и страдание. Если, например, вы опасаетесь «инфантильного» поведения, вы должны, тем не менее, научиться принимать его как свое собственное, чтобы дать ему шанс вырасти и найти свое место в общей интеграции вашей личности. *Если ему не будет уделено необходимое внимание и не будет дана возможность делать свою работу, какой бы она ни была, — оно не сможет измениться.* Если же оно получит внимание и возможность взаимодействовать со всем вашим поведением в целом, оно без сомнения будет изменяться и развиваться.

Чтобы обрести уверенность в этой сложной работе, начните с «ошибок», к которым вы склонны. Может быть, вы делаете постоянно одну и ту же ошибку в каком-то пассаже — если вы играете на фортепиано. Если так, попробуйте не раздражаться и не пытаться блокировать это, а проявите любопытство и сыграйте намеренно этот ошибочный вариант, чтобы выяснить, в чем же дело. Среди других возможностей не исключено, что «ошибка» является следствием более естественной аппликатуры, чем указана в нотах.

Повторяющиеся ошибки или неловкости часто являются ретрофлектированным раздражением. Когда кто-то раздражает вас или выводит из душевного равновесия, вы, вместо того чтобы ответить ему тем же, чем он досаждает вам, выливаете на себя еще один ушат.

Оставьте на некоторое время в стороне моральные суждения в собственный адрес. Дайте себе шанс. Когда импульсы, которые вы привыкли отделять от себя на моральных основаниях, научатся говорить своими собственными голосами, вы часто будете обнаруживать, что ваши оценки меняются. По меньшей мере не будьте к себе более критичны, чем к другим; в конце концов, вы тоже человек!

Скоро вы обнаружите, что спокойное приятие невротической боли или какой-то

«аморальной» тенденции не так страшно, как вам казалось. Когда вы обретете технику рассасывания боли и реинтеграции «аморальности», вы почувствуете себя более свободным, заинтересованным и энергичным.

Примените к головной боли или другому подобному симптому метод эксперимента на концентрацию. Отдайте ей свое внимание и позвольте спонтанно образовываться фигуре/фону. Если вы можете принять боль, она явится мотивирующим интересом; это ощущение, вызывающее заинтересованность.

В рассасывании боли важно уметь ожидать ее развития. Позвольте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного периода после начала работы изменения могут быть очень медленными — особенно, если вы ждете с самого начала яркой драмы, — так что вы рискуете потерять терпение.

Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность, качество и т. п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мускулы, определять форму и размеры зажимов. Будь-те внимательны к каждому дрожанию, почесыванию, «электричеству», вздрагиванию — короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными, возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием. Позвольте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура правильно проведена, она в конце концов оставляет вас с чувством здоровья и благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенным возбуждениям, приступам тревожности.

При выполнении этих экспериментов вы, возможно, испытаете тревогу, которая, как мы видели, является попыткой с помощью саморегуляции преодолеть неправильное дыхания во время усиливающегося возбуждения. Независимо оттого, есть ли тревога, попрактикуйте следующий дыхательный эксперимент.

Сделайте 4–5 глубоких вдохов и выдохов. Затем мягко еды — хайте, хорошо обеспечивая выдох, но без усилия. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голове? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выходить и подставьте руку, чтобы почувствовать поток. Не держите ли вы грудь расширенной, даже когда в нее не входит воздух? Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер вширь по бокам и на спине? Обратите внимание на напряжения в горле; на челюсти; на смыкания в носоглотке. Обратите особенное внимание на напряжения в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием.

В течение дня — особенно в те моменты, когда испытываете интерес (в работе, когда рядом кто-то сексуально привлекательный, при восприятии произведении искусства, при столкновении с важной проблемой) — обратите внимание, как вы стараетесь сдержать дыхание, вместо того, чтобы дышать глубже, как биологически естественно в такой ситуации. Что вы удерживаете, сдерживая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Выпускание газов? Плач?

В своих отчетах по этому эксперименту студенты демонстрировали существенную разницу в степени продвижения, которого они достигли на этой фазе, — от практически никакого до значительных разблокирований возбуждения. Мы повторяем, что нет никакого стандартного срока для ассимиляции этих техник; и если у вас пока не получается ничего

путного, это не должно вас обескураживать.

«Нет ничего более усыпляющего для меня, чем попытки делать эти упражнения. Стоит мне начать, и я сразу засыпаю — независимо от того, собирался ли я спать». Если мы скажем, что этот человек ускользает в сон, в этом не будет никакого морализирования по поводу того, что он не должен был бы этого делать. Просто это способ его функционирования в настоящее время. Так, как он сейчас структурирован, он предпочитает избегать своих проблем, а не решать их. Ои может продолжать следовать этому предпочтению, если соглашается с одним из следующих предложений (или с обоими): I) проблемы не существуют; 2) проблемы неизбежны и неразрешимы.

«Не могу сказать, чтобы мне удалось позволить своему вии-манию двигаться по телу, отмечая напряжения, покалывания, боли и пр., — если только успех может быть измерен обнаружением того, что у меня есть подобные физические ощущения. Нетрудная штука — сфокусировать внимание на частях тела и ощущать их, по не само ли это фокусирование создает те эффекты, о которых говорят авторы? Как далеко можно зайти, доставляя себе неприятные физические ощущения, пока либо не понадобится врач, либо не станешь ипохондриком? Мне кажется весьма подозрительной теория, согласно которой каждое покалывание в зажатой мышце связано с каким-то давно забытым переживанием». Этот человек продолжает настаивать на разделении «тела» и «ума». Для него ощущения — это «физические ощущения», естественные для «частей тела», которые каждый может наблюдать. И сразу же вслед за этим утверждается, что они обязаны своим существованием нашему предсказанию, что они будут обнаружены, если на них обращать внимание, то есть что они как бы внушаются. В этом пункте студент, конечно, может сопротивляться «нашему влиянию», потому что он отвергает нашу теорию, будто напряжения и зажимы имеют значение конфликтов, которые могут быть обнаружены и проработаны. Ему видится менее привлекательная альтернатива — попасть к врачу. Для чего? Чтобы восстановить невнимательность к «телу»? Чтобы «развнушить» то, что было «внушено»? Прописать аспирин вместо прежнего болеутолителя — невнимания? Чтобы врач предложил ему забыть это или сказал, — как оно и есть на самом деле — что это «психосоматическое»?

Последнее предложение в приведенной цитате — пример того, как искажается аргумент ради того, чтобы его легче было опровергнуть. Мышца может болеть по множеству причин, включая обычную усталость, раздражение или различные проблемы диеты. Но мы занимаемся здесь не такими случаями, а хроническими зажимами, которые человек — если он внимателен, — может замечать у себя вновь и вновь в отсутствие обычных объясняющих факторов. Именно они, если дать им развиваться и внимательно следить за происходящим, помогут вспомнить ситуации, где они были использованы как средство подавления конфликта и потом «заучены». Но такое вспоминание, даже когда оно удается, представляет собой случайный побочный продукт обнаружения и выражения составляющих конфликт напряжений.

«Поскольку у меня не было головной боли, мне пришлось использовать для эксперимента ссадину на голени». Хотя сосредоточение на актуально поврежденной части тела усиливает кровообращение и таким образом ускоряет заживление, это не имеет отношения к целям данного эксперимента.

«Я не знаю, как оценить успешность эксперимента. Я двигался по всем направлениям, но не достиг ничего кроме ощущения, что я бесполезно теряю время».

«…Эксперимент создал интересный блок. Если, ложась, я чувствую боль или зуд и сосредоточиваюсь на ней, она не выходит на передний план, а исчезает; другая точка в совершенно другой части тела зудом или покалыванием начинает отвлекать мое внимание».

«Я ужасно устал от всего этого напыщенного вздора. Мне не досаждает ни одно из моих побуждений, и я полностью осознаю их все. У меня нет рвотных позывов, нет желания впасть в ярость или покончить с собой. Я не стыжусь ничего — абсолютно ничего — в себе. Мне не нужно бояться желания убивать людей. Я не боюсь кричать и покричал бы громко и как следует, но из-за соседей не делаю этого. Я не отчуждаю свои импульсы по моральным

соображениям. Без сомнения, я — психопатическая личность. Я крал автомобили, принимал наркотики, жил с женщинами. Попробуйте доказать это!».

«Напряжения, которые я чувствую вокруг плеч, в шее, иногда в ногах, происходят оттого, что я беспокоюсь и боюсь опоздать. Я чувствую себя как бы связанным изнутри, и это проявляется в тех частях тела, которые я назвал».

В следующем отчете можно видеть, что писавшая его студентка значительно продвинулась, но еще не вполне уверена в том, что следует выразить и как это сделать. «У меня вызывает большое сопротивление записывание на бумаге моих актуальных чувств. Должна сказать, что если раньше ваши утверждения казались мне очень запутанными, теперь они кажутся яснее и я осознаю, что это я путалась. До сих пор я избегала ответственности осознавания и до сих пор не примирилась с ней до конца. Но я понимаю, что должна возвратить себе свои подавлявшиеся конфликты и либо попытаться жить с ними, либо разрешить их. Я снова вернулась к начальным экспериментам, и теперь, когда сопротивление по отношению к ним уменьшилось, они стали казаться легкими. Однако когда я попыталась делать последнее, меня охватило нервное возбуждение, которое началось, по-видимому, в ногах и медленно растекалось по всему телу, так что я была готова разорвать себя на куски. Даже сейчас, когда я печатаю это, оно снова начинается. Я колочу по клавишам, как будто агрессия и возбуждение, вызванные экспериментом, могут быть рассеяны стуком машинки. Внезапно я почувствовала боль в левой руке, кажется, в кости. Вся нижняя часть моей левой руки задеревенела. Правая рука не затронута. Я пыталась вспомнить, когда началась нервная реакция царапанья. Я не смогла продолжить думать о царапанье, а вместо этого начала думать о плаче. Так что поговорю немного об этом. Я происхожу из семьи, в которой всякое проявление эмоций, особенно таких, встречали сильное неодобрение. Сейчас я в конфликте с родителями, и это вызывает во мне чувство вины, что доставляю им ненужные страдания. Я отказываюсь возвращаться домой. Там заботятся о моем материальном благополучии, но во всем остальном меня душит их полускрытая неприязнь к моим идеям и моему образу жизни. Я получила письмо от них, которое вызывает во мне желание расплакаться Когда я получила и прочла его и теперь, когда я о нем вспоминаю, у меня появляется комок в горле, мышечный зажим за глазными яблоками и напряжения во всем теле. Эго повторяется и сейчас, когда я пишу. Но я не позволю себе роскоши плакать из-за этого. Меня удивляет, как легко я плачу над фильмом, книгой, спектаклем, произведениями искусства, но что касается моих личных дел, тут я себе этого не позволяю.

Теперь я осознаю, что внезапно почувствовала агрессивность, как будто хочу сделать что-то жестокое, и то, как я стучу по клавишам, отражает это чувство. Боль снова пришла в левую руку.

Что касается внутреннего думания, я осознаю, что в моей голове начинают кристаллизоваться разрозненные слова и фразы. Кажется, мои мысли касаются конфликта, компромисса, фасада, за которым я прячусь, разного для каждой компании, в которой я оказываюсь. В жизни каждый играет много ролей. Какая из них истинная, действительно представляющая человека? Осознавание, которое меня больше всего задело. — это величина и сила моих сопротивлений».

У этой студентки, очевидно, незавершенные отношения с родителями. Что, скажем, должен человек делать, если родители не принимают его таким, каков он есть? Как можно «заставить их понять»? Как должен жить человек — своей жизнью, которую он сам выбирает, или той, которую выбирают для него и за него? Этой студентке предстоит открыть, что из тех ролей, которые она играет, нет той, «которая представляет действительно ее». Дело обстоит иначе: часть «действительно ее», ее самости, вовлечена в каждую из ролей и находит в ней выражение. Проблема состоит в том, чтобы интегрировать их таким образом, чтобы ее самость стала целостное и проживала свою жизнь последовательно и непрерывно.

Следующий отрывок не говорит ничего особенного о содержании, обнаруженного и

развившегося конфликта, но интересен тем, что здесь обретается частичная разрядка и последующая дифференциация примитивного импульса: «Когда я старался осознавать свое тело, возникали определенные чувства; определенные люди вовлечены в потенциальное завершение возникших чувств; и неизбежно следует некоторое смущение. Я действительно всерьез сердит на авторов, потому что в конце концов из всего этого получилось нечто необщепринятое и шокирующее, без какого бы то ни было шанса на завершение. Произошло то, что я стал осознавать определенную функцию или желание, и также то, что вопрос о его исполнении даже не стоит. Я понял, что желание было и раньше, потому что, как только я лег на кровать, эта вещь внезапно возникла в уме, сложившаяся, развитая во всех деталях. Сценарий был полным от начала до конца. Не думаю, чтобы желание возникло и так возросло за короткое время эксперимента. Наверное, оно скрыто присутствовало все время, но до сих пор я не осознавал этого. Осознание принесло мне лишь чувство активной злобы на себя и состояние постоянной фрустрации. Этого не ослабишь, кусая подушку и вцепляясь в себя ногтями. Есть только один способ избавиться от него — сделать это, но я не могу!» (Здесь отчет был прерван и возобновлен только через несколько дней.)

«Перечитав предыдущую часть, я собирался разорвать все и начать заново. Но потом решил оставить, потому что это имело весьма любопытные последствия. Внезапное осознание причины телесного напряжения и невыполнимой потребности настолько рассердили меня, что я на некоторое время потерял представление о том, что я теперь считаю важным. Начав эксперимент еще раз через некоторое время, я намеренно постарался представить себе всю последовательность разыгранной мести, хотя и знал, что в действительности это никогда не может произойти. Внезапно я обнаружил, что покраснел до корней волос не потому, что это было запрещенное действие, а потому, что это было так глупо! Какой смешной способ «мести»! Я часто думаю, что, если бы и теперь мне представилась возможность сделать то, что казалось невозможным, я бы не стал этого делать просто потому, что это глупо и неэффективно. Есть другие, гораздо более адекватные пути справиться с ситуацией. И теперь многие из моих отношений и поз к X стали бессмысленными».

В этом контексте важно, что для освобождения примитивной ретрофлектированной агрессии и действия, которые ею предотвращалось, не требуют того, чтобы репрессируемое действие было выполнено буквально относительно X. Будучи осознанной и разыгранной в фантазии, примитивная агрессия дифференцировалась и превратилась в «другие, более адекватные способы справиться с ситуацией». Сам факт сдерживания оставляла агрессию примитивной и не имеющей возможности разрядиться.

В следующем отрывке объектом сосредоточения был пищеварительный тракт: «В течение нескольких месяцев, фактически около года, я страдал диареей, которая — поскольку для нее не было физических оснований — была, по-видимому, психосоматической. Во время экспериментов на осознавание я сосредоточился на желудке, солнечном сплетении и окружавших мышцах, чтобы посмотреть, могу ли я осознавать напряжения в этой области и не они ли являются причиной болезни. Я обнаружил много напряжений в этом районе и провел много времени, изолируя и наблюдая их. После этого моя диарея полностью исчезла. Прошло еще слишком мало времени, чтобы судить, окончательно ли это, поскольку я не изменял ни диету, ни жизненную ситуацию, но это кажется обнадеживающим».

В качестве последнего примера приведем отчет студента, получившего эффекты, обычно требующие более продолжительной работы с этой техникой: «Я расслабился в постели, обретая «чувствование» тела. Через некоторое время я почувствовал полный контакт с ним, сначала с одной частью, потом с другой. Тогда я глубоко вдохнул и полностью выдохнул. Возбуждение разрасталось. Я почувствовал волну его нарастания, затем спад. Это повторялось несколько раз, и я понял, что сдерживаю дыхание, не давая ему участиться. Тогда я начал намеренно пыхтеть — и появилось возбуждение! Оно проходило через меня волнами. Как будто руки и ноги перевязаны, в то время как невероятные удары

электричества разряжались в меня. Мое тело пружинило вверх, туда и сюда, поворачиваясь и вращаясь силой «течения» — таз, плечи, спина, ноги, голова. Все во мне двигалось кругами и во всех направлениях. Мое тело горело; я действительно горел, мои руки и ноги как будто пылали. Пот лил с меня градом, слезы текли по лицу, дыхание стало судорожным, рот ловил воздух, я мычал: «О-о-о, о-о-о, о-о-о…». Не знаю, как долго это длилось, — по крайней мере, несколько минут. После того, как это кончилось (эта наиболее интенсивная часть), я посмотрел на руки — не обожжены ли они; я бы не удивился, если бы это было гак. Мурашки бегали у меня по телу еще около получаса, я чувствовал себя живым и сильным!

Есть место, на затылке, которое нужно было расслабить, прежде чем я смог почувствовать все возбуждение. Работа над этим местом и диафрагмой привела к тому, что я мог пережить вышеописанное. Расслабляя это место в затылке, я могу почувствовать мурашки, бегущие вверх и вниз по позвоночнику.

Слово «мягко», дважды повторяющееся в инструкции, было для меня очень важным при выполнении эксперимента.

Не знаю, что будет за следующим поворотом на пути этих экспериментов, но чертовски интересно это выяснить. До сих пор это похоже на «медовый месяц», о котором вы писали во введении. Может быть, на следующем эксперименте это кончится, но я буду продолжать попытки».

Эксперимент 14: Совершение вновь обращенного действия

Это последний эксперимент по ретрофлексии; два предыдущих были подготовкой к нему. В них вы, обнаружив и мышечно исследовав какую-то ретрофлетированную деятельность, обращали ее только в фантазии или воображении. Но решающим, разумеется, является обращение в открытом действии, направленном вовне, в среде, потому что только таким образом ваш «внутренний конфликт» может быть вновь переведен в стремление получить то, что вам нужно, в контакте с людьми и объектами «внешнего мира».

Это было бы преждевременным — вы не были бы готовы к этому, если вы, сосредоточиваясь на мышечных клинчах, не сумели до некоторой степени освободить и дифференцировать их на составные части. Если же предположить, что это уже достигнуто, то следующим шагом должна быть работа, состоящая в попытках открытого обращения ретрофлектированной деятельности. Предположим, например, что вы душили себя, чтобы удержать выкрик, и что теперь, наконец, можете почувствовать в горле импульс крика, а в пальцах — импульс «удушить». Как бы странно это ни звучало для вас, если вы еще не обнаружили в себе такой или подобный конфликт, мы имеем в виду сказанное буквально, а не фигурально. Если вы чувствуете что-то в этом роде, что вы делаете с этим?

Разумеется, не выходом подбежать к кому-нибудь и, крича во весь голос, броситься его душить! Части конфликта имеют такое значение — желание кричать и желание душить, — но они примитивны и недифференцированы, и именно статический клинч в вашей мускулатуре держит их в таком состоянии. Если вас не парализует одна только мысль о том, что это глупо, то можете теперь дать некоторое явное выражение обеим сторонам таким образом, который покажется вам относительно безопасным. Вы можете душить подушку! Впейтесь в нее пальцами, как будто это глотка. Трясите ее, как английский дог трясет крысу. Будьте безжалостны к ней! В то время, как вы это делаете — безжалостно вышибаете жизнь из своего врага, — вы рано или поздно обнаружите, что вы вокализируете — ворчите, рычите, говорите, кричите. Эта часть появится скорее, если вы можете выполнять эксперимент там, где вас никто не слышит; но когда вы войдете в эксперимент полностью, вы, может быть, перестанете заботиться о том, что думают соседи.

Перед этим вы, может быть, чувствовали, что хотите душить, давить, сжимать, — но «не могли бы. даже если бы попытались. Мускульные зажимы, удерживающие соответствующие импульсы действий в слиянии, могут быть настолько тонкими, что даже при максимальном сосредоточении они не освобождаются окончательно. Могут

предприниматься различные попытки выразить импульс искусственно, но это лишь притворство, поведение не становится естественным. Однако если вы настойчиво продолжаете, ищете варианты, позволяете себе следовать возникающим линиям действия, каким бы абсурдом, гримасничаньем, позерством это ни казалось, возможно, произвольность в какой-то момент уступит место спонтанности; вы почувствуете сильное возбуждение, и поведение станет подлинным выражением того, что ранее было заблокировано. В этот момент то, что ранее было невозможным, парадоксальным образом станет возможным и будет сделано.

Простое физическое исполнение того, что вы осознаете как желаемое, — будь то крик, нанесение удара, душение, сжимание и т. п. — окажется бесполезным, если не будет сопровождаться растущим осознаванием значения этого акта, узнаванием его особой роли в вашей межличностной ситуации: на кого или что вы хотите кричать, кого или что вы хотите ударить; и, кроме того, необходимо ощущение выполнения, чувство, что *именно вы делаете это и отвечаете за это.* Иначе действие оказывается блефом, простым форсированием. Если вы будете принуждать себя делать что-то на том основании, что «предполагается», что вы это будете делать, чтобы выполнить эксперимент, вы будете надрывать глотку, напрягать мышцы, разрушать себя новыми фальшивыми возбуждениями, но не достигнете интеграции, которой вы ищете.

Здесь истинность концепции единства совместно функционирующих тела, чувства и среды может получить драматическое подтверждение. Если ваша ориентация, ваше чувствование и ваши явные действия движутся вместе спонтанно и в правильном ритме, вы неожиданно обнаружите, что можете понимать, чувствовать и действовать с новым самоосознаванием и ясностью; вы спонтанно откроете забытое воспоминание, увидите свои истинные намерения в каких-то отношениях в настоящем, ясно увидите, что нужно делать дальше, и т. д. Это указывает на важность параллельного развития всех факторов, над которыми мы работали в этих экспериментах: использование всеохватывающего подхода, фантазия, анализ межличностной ситуации, словесный или семантический анализ, упражнение эмоций, телесное самовыражение. Не расслабляйтесь преждевременно, чтобы не упустить какой-либо из факторов, не принуждайте себя и не навязывайте себе предварительных решений — допустите спонтанное развитие.

Когда найдено явное выражение, это обычно высвобождает сдерживавшуюся энергию. Например, кажущаяся летаргия депрессии, будучи разблокированной, может заместиться тем, что скрывалось и сдерживалось, — гневом или клоническими движениями рыдания. Если страхи или социальное давление столь велики, что такое выражение не может пробиться, их заменяют миниатюрные и совершенно неадекватные движения «в уме», например что-то вроде внутреннего (неслышного) поскуливания. Реальные движения, которые могли бы разрядить энергию, сплелись в клинч с самоконтролирующими напряжениями в диафрагме, глотке и голове. Поскольку единственный способ освободить энергию — это выразить ее, а самоконтролирующее «я» не собирается позволять этому определенному импульсу найти подходящее выражение, клинч не изменяется. Поскольку он не изменяется, он перестает привлекать внимание и становится «забытым» — изолированным, неосознаваемым в организме конфликтом. Если сжатые мышцы порождают психосоматические боли, «я» не понимает и не принимает это как последствие безжалостного самоконтроля и считает их навязанными «извне», а себя жертвой. Энергия в организме не может протекать свободно.

Если вы сосредоточитесь на головной боли и будете следить за ее развитием, то рано или поздно начнете осознавать, что она создается мышечным сжатием головы. Далее, вы можете обнаружить, что вы печальны, фактически что вам очень хочется заплакать. Если вы находитесь в этот момент среди людей, то, по-видимому, не сможете освободить мышцы и дать себе волю. Чтобы облегчить задачу, постарайтесь уединиться. Даже в уединении мужчине может быть трудно расплакаться, если он воспитан по формуле вроде «большие мальчики не плачут» (дальнейшие эксперименты на проекцию и интроекцию помогут вам

преодолеть эти антибиологические предрассудки).

Если вы обнаруживаете импульс сделать что-то, что не может найти непосредственного выражения, старайтесь прежде всего не обращать его против себя; обратите это на любой удобный объект. Не душите снова себя, попробуйте душить подушку, позволяя одновременно развиться фантазии о том, кого вы действительно хотите задушить. Стискивайте апельсин вместо собственных глазных яблок. Дайте пинка вашему портфелю. Ударьте кулаком диван. Пусть ваша голова мотается из стороны в сторону, дайте себе прокричать «нет!». Сначала вы будете проделывать все это весьма неуклюже, но через некоторое время, когда вы убедитесь, что это не так уж глупо, что это действительно первые безопасные подходы к тому, что позже вы сможете делать на менее примитивной основе, — вы дадите себе выразить с полной эмоциональной силой все пинки, удары и крики детской ярости. Вопреки принятым условностям это нормальный, здоровый способ экстериоризации организмом фрустрированной агрессии.

Часто симптомы спрятаны гораздо глубже, чем мы до сих пор обсуждали. Если боль от определенного конфликта была слишком сильной, невыносимой, ее окружение может быть десенситизировано (сделано бесчувственным); так появляются слепые пятна. В этом случае, концентрируясь на теле, вы будете находить не боли и покалывания, а места «тусклого» чувствования, нечувствительности, пустоты. Если так, сосредоточивайтесь на них до тех пор, пока не будете осознавать их как вуаль или покрывало, которое можно снять, или как туман, который можно развеять.

Теоретически мужская и женская сексуальная фригидность являются просто «слепыми пятнами» и могут быть излечены соответствующим сосредоточением. Однако на практике большинство подобных случаев связаны с очень сложными сопротивлениями. Основной мышечный блок фригидности — зажатость тазовой области, особенно в пояснице и в паху. Это часто бывает связано с неправильной мастурбацией. Поскольку мастурбация является сексуальной ретрофлексией — нормальной или невротической, в зависимости от контекста, — рассмотрим ее вкратце.

До предпоследнего поколения мастурбация считалась чем-то крайне порочным и вредным. Сейчас во многих кругах она одобряется, даже поощряется «прогрессивными родителями» — часто не без большого смущения с их стороны. И порицание, и поощрение — это упрощения. Здорова или вредна мастурбация — зависит от импульса, который она выражает, от состояния, в котором она осуществляется, отношения к ней, и оттого, как это делается.

Часто говорится, что вред, приносимый мастурбацией, связан с чувством вины и угрызениями совести. Но как раз в этом пункте возникает основное непонимание. Вина связана не столько с самим актом, сколько с сопровождающими его фантазиями — вроде, садизма, самовосхваления и пр. Поскольку нормальная здоровая мастурбация выражает сильную потребность — это замена полового акта, — соответствующей фантазией может быть половой акт с реальным партнером. Если же мастурбация вызывает чувство вины, задача состоит в том, чтобы заметить, какая фантазия его вызывает, и разобраться в ней независимо от сексуального акта.

Вторая опасность мастурбации состоит в отсутствие мышечной деятельности тазовой области. Здесь руки становятся активным агрессивным партнером в акте, половые органы просто насилуются. Мужчина, лежащий на спине, предается пассивно-женской фантазии. Или в отсутствие спонтанно развивающегося сексуального возбуждения ситуация превращается в борьбу, стремление к победе — руки стремятся к насилию, а гениталии сопротивляются и отвергают насилующего. В то же время таз не движется оргастическими волнами и порывами; он обездвижен, зажат и ригиден. В результате не возникает удовлетворяющего оргазма, искусственно стимулированное возбуждение неадекватно разряжается и в итоге остается усталость и потребность в новых попытках.

Кроме того, мастурбация часто является попыткой прожить и проявить напряжения, вообще не сексуальные — например несексуальное одиночество, депрессию, раздражение

или тревожность. Иногда мастурбация является несексуальным выражением общего неповиновения и бунта.

В здоровой мастурбации, как и в здоровом сексуальном акте, ведущая роль принадлежит тазовой области, или, что соответствует этому, подлинной сексуальной потребности. Если поясница ригидно зажата или ноги вытянуты столбами, оргастические движения невозможны. Чтобы сексуальный акт приносил удовлетворение, необходимо, чтобы человек отдался своему чувствованию. Если человек «думает» в этот момент, если у него протекают фантазии, которые не являются составной частью того, что он делает, если он избегает того, чтобы внимание было отдано партнеру или того, чтобы почувствовать собственное удовлетворение. — нельзя надеяться на глубокую разрядку возникшего сексуального напряжения.

Вернемся, однако, к более общей проблеме систематического развязывания ретрофлексии. Сосредоточиваясь на мышечных зажимах или на зонах нечувствительности и следя за развитием ощущения, вы высвобождаете некоторое количество энергии, которая ранее была связана и недоступна. Но через некоторое время вы обнаружите, что не можете двигаться дальше, не обратив внимания на функциональные отношения между большими частями тела. Чтобы достичь реинтеграци, нужно восстановить чувственный контакт между частями тела. Эти части, разумеется, не отделены друг от друга, они вместе с вами идут по улице. Но необходимо изучить и живо прочувствовать структурную и функциональную связь верхней и нижней частей тела, туловища и головы, туловища и ног, правой и левой половины. Занимаясь этим, вы будете поражаться, насколько очевидны и вместе с тем новы обнаруживаемые отношения. Например, вы поймете на собственном опыте, что означает фрейдовское выражение «ложное перемещение выше», когда, скажем, репрессируемые сексуальные или анальные функции появляются на неадекватной — замещающей — основе — в речи и мысли; или, наоборот, оральные блоки повторяются в анальных зажимах. В этом нет ничего таинственного, поскольку система работает как одно целое, и если что-то происходит с одной подсистемой, например кишечным трактом, другие функции приспосабливаются так, чтобы компенсировать или, по меньшей мере, продолжать поддерживать функционирование — хотя и менее эффективно — всего целого.

Детали взаимоотношений между частями тела у разных люден различны. Теперь вы уже должны уметь обнаруживать и прорабатывать особые черты своего собственного функционирования. Так что здесь мы ограничимся лишь несколькими замечаниями относительно равновесия и отношений между левым и правым.

Когда мышечные действия ретрофлектируются, ясно, что поза должна быть деформирована во всех направлениях. Например, если вы ригидно удерживаете свой таз, то лишаетесь гибкой основы дпя движений верхней части туловища, рук, головы. Попытки восстановить правильность позы и добиться изящества с помощью «упражнений» окажутся бесполезными, если только они не будут способствовать освобождению этой ригидности. Матери могуч только ухудшить положение, когда постоянно пристают к детям с наставлениями «стоять прямо», «отводить плечи назад» или «выше держать голову». «Плохая» поза чувствуется как «правильная» и будет поддерживаться до тех пор, пока определенные части тела захвачены, как в тиски, и не имеют возможности спонтанно двигаться. Для того чтобы поза была правильной, голова, не ограничиваемая напряженными мышцами шеи, должна свободно уравновешиваться на туловище, Верхняя часть туловища, без выпяченной груди или втянутой спины, должна легко держаться на тазовой области. Эти сегменты тела можно сравнить с тремя пирамидами, каждая из которых стоит на своей вершине и легко движется на этой точке опоры в любом направлении.

Конфликт между головой и туловищем часто находит выражение в борьбе между правой и левой рукой. Когда, например, голова «моральна» и «права», человек становится «твердошеим» — боящимся потерять свое ненадежное равновесие. В этом случае шея служит не мостом между головой и туловищем, а барьером, в буквальном смысле мышечной «бутылочной шейкой», между «верхними» и «нижними» функциями человека. Плечи,

боящиеся развернуться и работать или бороться, держатся сжатыми. Нижняя часть тела всегда «под контролем». Кооперация между правой и левой сторонами отсутствует. Одна рука стремится подавить деятельность другой, то же происходит с ногами. При сидении равновесие неустойчиво: верхняя часть давит на ягодицы, как свинец.

Сосредоточиваясь на различиях между левой и правой сторонами, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для хорошей позы и правильного передвижения. Лягте на спину на пол. Поработайте сначала над выемкой в пояснице и дугой в шее. Хотя ни то, ни другое не было бы в воздухе, если бы ваша лежачая поза была правильной, не старайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Поднимите колени и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол. Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины и тянущее ощущение в ногах. Допустите спонтанно возникающие приспособления в направлении более удобной позы. Теперь сравнивайте каждую анатомическую часть правой стороны с левой. Вы найдете много различий в том, что должно быть билатеральной симметрией. Ощущение, что вы лежите «совершенно криво», выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что на самом деле имеет место. Следуя внутренним давлениям в организме, номере того, как вы их замечаете, мягко меняйте позу — очень, очень медленно, без резких движений. Сравнивайте левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т. д.

В процессе этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки свободными и неперекрещенными. Отметьте тенденцию соединить их, если она возникнет. Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить ваши гениталии? Вы чувствуете себя слишком открытым и беззащитным перед миром, когда вы так лежите? Кто может напасть на вас? Или вы хотите связать себя из страха, что иначе вы распадетесь на куски? Не являются ли ваши различия правого и левого выражением желания одной рукой ухватиться за X, а другой — оттолкнуть его? Пойти куда-то и в то же самое время не пойти? Когда вы пытаетесь устроиться поудобнее, как вы это делаете? Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

Очень важная связь и важные различия существуют между передней и задней половинами тела. Например, возможно, что в то время, когда вы делаете вид, что смотрите перед собой, на самом деле вас постоянно интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и легко падать, сосредоточение на различиях между передней и задней частью может оказаться очень полезным.

Давая развиваться мышечным ощущениям, вы можете иногда почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть какое-то протягивание или вытягивание. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, протяните всю руку и — как естественное продолжение этого жеста — все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной Не переходит ли в какой-то момент протягивание рук в отталкивание? Если это так — оттолкните. Оттолкнитесь от чего-то твердого, как стена. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

Или, предположим, ваши губы сжимаются и голова клонится на сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите «нет!». Можете вы сказать это твердо и громко? Или ваш голос дрожит и прерывается? Вы просите? Оправдываетесь? Или. прямо наоборот, ваш отказ вырастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

При выполнении этих подражательных движений ничего нельзя достичь насильно. Это превращается в актерство и сбивает вас с нужного пути. Ваше понимание того, что хочет быть выраженным, должно расти из исследования и развития ваших чувств в их

собственном значении для вас. Если движения правильные и происходят в правильном ритме и в правильное время, они кристаллизуют ваши чувства и прояснят значение ваших межличностных отношений.

Приводя реакции на этот эксперимент, начнем, как всегда с наиболее антагонистических. «Я человек привычки и доволен теми позами, которые у меня есть. Я не собираюсь лежать на полу или вертеться по полу. Я не протягиваю рук к отсутствующим матери или возлюбленной, я не отталкиваю ничего, оправдываясь, не пинаюсь, не кричу: «Нет»».

«У меня нет агрессивных импульсов. Когда я был моложе, я был темпераментнее, агрессивнее, более уверен в своей правоте. Мне стоило большой борьбы научиться контролировать эти вещи за последние десять лет, но я сделал это! Это не то, чтобы я контролирован свою вспыльчивость: правда состоит в том, что у меня больше нет никакой вспыльчивости. Я надеялся получить в этих экспериментах — и мои надежды совершенно не оправдались — не приглашение снова развить мою вспыльчивость, а научиться уверенности в себе. Вот в чем моя проблема! Где эксперименты, которые имеют к этому отношение?».

«Когда я осознаю желание почесать какое-то место, я делаю это. Если мне неудобно, я меняю положение. Если я буду ходить вокруг и спрашивать, чувствую ли я что-либо, — это не сделает меня счастливее или приспособленнее».

«Откровенное обсуждение сексуальных связей и мастурбации шокирует меня. Рискуя показаться пуританином (хотя я не таков), могу сказать, что этот шок заставил меня отказаться выполнять упражнение».

«Все предположения в этом эксперименте смешны. Я не боюсь ничего у себя за единой! Прочтя все это, я начал размышлять об авторах. И чем больше я размышлял, тем больше мне казалось, что единственное, чему я учусь в этих экспериментах, это печатать на машинке».

Приведем теперь отрывки из отчетов тех, кто получил более позитивные результаты.

«Когда я вдыхаю, живот движется, по-видимому, естественно, но челюсти сильно сжаты, так же как и горло и остальная часть лица. Я ощущаю это как сдерживаемый крик. У меня был случай убедиться в этом, когда отец задавал мне головомойку, а я понимал, что прав я, а не он. Я пережил то же душащее чувство, но не мог позволить себе выразиться. Мне казалось, что я не должен задевать его чувств. Между тем именно это, как я знаю, я делаю, мрачно и уныло слоняясь после этого. Я собираюсь в следующий раз избавить себя от этой боли, а его от моей хандры, высказав то, что я думаю».

«Однажды на прошлой неделе я пришел домой с вечеринки со страшной головной болью. Вместо аспирина я попытался, как вы советовали, принять ответственность за нее. Я долго лежал, стараясь прочувствовать свой лоб изнутри. Постепенно я почувствовал, что боль, которая казалась обшей, на самом деле концентрируется в двух разных точках, за каждым глазом. Затем стало совершенно ясно, что это не просто боль, а определенно мышечная боль. Я некоторое время сосредоточивался на мышцах вокруг глаз, не пытаясь расслабить их, и вдруг без всякого усилия с моей стороны они сами расслабились и боль исчезла! Это было замечательное чувство облегчения и, естественно, я почти сразу же заснул. Только на следующее утро я задумался, каково же значение боли, но к этому времени, как я понял, было поздно пытаться осознать это».

«Первое напряжение, которое я почувствовал, — напряжение диафрагмы и слабый приступ тошноты. Когда осознавание усилилось ещё больше, я почувствовал несколько конвульсивных рвотных движении в районе диафрагмы, но они были не слишком сильными и скоро прекратились, так что вся область казалась расслабленной. Пока продолжалась тошнота (хотя это не было тошнотой в обычном смысле), я старался дать проявиться своим чувствам и вдруг почти спонтанно я почувствовал, что мои руки сжаты. Так же легко пришли сильные движения головы из стороны в сторону, как при отрицании, и прежде чем осознал это, я уже произносил слово «нет» громко и эмоционально. Я проделывал этот

эксперимент вплоть до душения подушки и, как раз когда я это делал, я увидел несколько визуальных образов, которые были очень интересны и многое мне открыли. Мне не кажется, что их нужно здесь описывать, поскольку они имели весьма личный, интимный характер. Напряжения диафрагмы я теперь не чувствую и надеюсь, что они больше не вернутся».

«Однажды дома никого не было и некоторое время не должно было быть, так что я решил делать эксперимент в большой комнате, где было достаточно места для движения. Сначала я растянулся на полу одетым. Это мешало мне. Впервые я мог полностью отдаться манипулятивному эксперименту и знал, что мне никто не помешает, так что я подстелил одеяло, задернул занавески и разделся. Мне удавалось почувствовать тело лучше, чем когда бы то ни было. Я был возбужден, мое дыхание учащалось. Я сосредоточился на нем, пока оно, все еще оставаясь довольно частым, замедлилось настолько, что стало глубоким. Я пытался вербализовать различные чувства — трепет в груди, плечах, предплечьях; в то время как я работал над этими ощущениями, я почувствовал, что у меня начинается эрекция. Я постарался непроизвольно остановить ее и тут же почувствовал боль в спине. Это было очень интересно, потому что эту боль я давно знал и теперь начал понимать, в чем дело… Мой позвоночник был очень напряжен. Ни поясница, ни шея не касались пола. Подняв ноги, я почувствовал себя как-то неудобно. Основание позвоночника давило на пол, — это было усилие к тому, чтобы выпрямить и опустить ноги. Ноги чувствовали напряжение. Когда я начал сравнивать стороны тела, то обнаружил, что правая сторона расслаблена больше, чем левая. Правое плечо было несколько приподнято, и большая часть веса приходилась на левое плечо и левую ягодицу. Я ясно чувствовал, что тазовая дуга поднята. Наблюдая за различными группами мышц, я вдруг почувствовал страшное желание выпрямиться. Я поднял руки и расправил плечевые мускулы. Затем я спонтанно встал на «мостик», как делают борцы, подняв все тело и поддерживая себя только на ногах и шее. Когда я снова лег, то почувствовал себя расслабленным и странно освобожденным. Позвоночник не был так напряжен, поясница была ближе к полу, хотя шея и спина все же поддерживались высоко. …Хотя значение всего этого не стало для меня ясным, я чувствую, что оно начинает выявляться, и в целом я чувствую себя не столь запутанным, как раньше».

«Когда я лежала на кровати и выполняла этот эксперимент, я стала осознавать, что стыжусь своих гениталий. Мне захотелось встать и прикрыться, но я продолжала лежать и ждать, что будет происходить. Желание прикрыться рукой стало очень сильным, и я вспомнила, как мама говорила мне: «Хорошие девочки никогда не показывают себя». Я выросла в семье, где очень большое значение придавалось моральной добродетели. Эмоции, особенно связанные с сексуальностью, подавлялись строгими внушениями и предупреждениями. Выполняя этот эксперимент, я почувствовала свои естественные желания, но в то же время и страхи и предупреждения, внушенные мне в детстве. Я поняла, что мне предстоит большая работа по переоценке ценностей, прежде чем я приду в согласие с собой. В моей жизни много незаконченных дел, но мне становится все яснее, как делать эту работу, и мне кажется, что хорошее начало уже положено».

«Когда я приступал к этому эксперименту, мне казалось, что я до некоторой степени уже понимаю, в чем дело; но я был изумлен, увидев, как противоположные силы действуют на тело. До недавнего времени я был неспособен испытывать гнев, независимо от обстоятельств. Вместо этого я чувствовал себя задетым, начинал нервничать, и позже у меня начинала раскалываться от боли голова. Лежа на полу с поднятыми коленями, я начал осознавать, что моя правая рука вяло лежит рядом с телом, а левая скрючилась в сторону со стиснутым кулаком. Для меня правая сторона представляет мои кроткие, неагрессивные тенденции, а левая — агрессивные. Меня удивило, но совсем не обрадовало, что как бы ни отстранять агрессию, она все равно выходит на поверхность в другой форме. Я иногда бываю очень саркастическим, но часто лишаю себя даже этой более или менее тонкой формы нападения. Мне кажется, что когда я отказался и от этого, то стал неспособен осознавать гнев. Это осознавание вернулось ко мне во время экспериментов, но я еще почти ничего не могу с этим поделать открыто. Мне кажется жестоким и несправедливым нападать

на кого-либо, какова бы ни была причина. Я знаю, однако, что в действительности я хочу это делать, и в определенных ситуациях это не только оправданно, но и необходимо. Я делаю некоторые успехи в этом отношении, но обнаруживаю в себе очень много ретрофлексии. которую надо обратить, и стараюсь примириться с тем, что это потребует много времени и работы».

«Я отправился в свой театр теней и позволил различным людям появляться в моей фантазии. В конце концов появился сэр X. В этот момент я перестал наносить удары кулаком воображаемому противнику и дал волю правой ноге. Тут же я почувствовал судорогу в голени. Эго очень удивило меня — не столько судорога, сколько мысль о том. чтобы ударить кого-то. Я всегда ненавидел подобные действия и считал невозможным для себя даже помыслить о таком. А тут я пытался заехать м-ру X в лицо! Поскольку эксперимент на этом прекратился, прекратилась и судорога. Однако сейчас, когда я печатаю это. я чувствую, как опять появляется напряжение в ноге. Теперь я задаю себе вопрос, можно ли это считать примером ретрофлектированного поведения. Значит ли это, что все эти годы я пинал себя самого, хотя хотел пнуть кого-нибудь другого. Пока я не знаю, как ответить на этот вопрос, но собираюсь вернуться к своему исследованию».

Следующий отчет мы цитируем относительно полно, поскольку в нем уделяется много внимания тонким деталям:

«Со временем я почувствовал, что могу выполнять двигательно-мышечные эксперименты в течение все более и более длительного времени, а также то, что с каждой попыткой я все быстрее и полнее осознаю свою внутреннюю деятельность и напряжения. Когда я попробовал это в первый раз, то в течение некоторого времени не получал никакого результата. Затем я начал осознавать свое сердцебиение, затем его результаты — циркуляцию в конечностях и пульсацию в кровяных сосудах. На этом я потерял гештальт и уснул.

Второй эксперимент я начал негативно. Внезапно я осознал, что занимаюсь интроспекцией — то есть «уставился» внутрь себя в попытке добиться каких-то результатов. Как только я прекратил это, результат появился мгновенно. Я не делал заметок во время эксперимента, так что не могу сообщить обо всех моих ощущениях. Могу только сказать, вспоминая то, что удается вспомнить, что ощущений было много и они приходили так быстро, что я бы не мог рассказывать о них, не вмешиваясь в протекание осознавания. Сначала я снова почувствовал ту же циркуляцию, что и в первый раз. В этот раз, однако, мне удалось поддерживать гештальт, и я скоро был вознагражден за это определенным двигательно-мышечным осознаванием. Тут были разного рода покалывания, электрические течения и особенно маленькие внутренние скачки в конечностях. Кажется, тревожности почти или даже совсем не было, разве что какое-то слишком сильное стремление, которое я осознаю как часть навязчивой жажды преждевременного успеха. В какой-то момент я чуть было не заснул опять, но, восстановив фигуру/фон, я обрел приятное чувство преодоления этого сопротивления осознаванию.

Затем я почувствовал сильную боль в мышцах живота, как будто кто-то ударил меня в солнечное сплетение. Однако когда я попытался сосредоточиться на ней, она исчезла, затем я почувствовал сильную боль в верхней части руки. Эта боль осталась, когда я на ней сосредоточился, и даже усиливалась в течение пяти минут. Она немного сдвигалась и то усиливалась, то ослабевала. Я попробовал обратиться к свободным ассоциациям с моей жизненной ситуацией, чтобы посмотреть, связано ли что-нибудь с этой болью. Я, честно, не помню, как двигалась моя мысль в это время, но что-то вышло на поверхность, что заставило боль взорваться маленьким внутренним грибком-бомбой. Я могу описать это чувство как что-то вроде оргазма в области руки. Это чувство вырастало до почти невыносимого напряжения, затем ослабло без разрешения, оставив во мне такое ощущение, как будто ожидаемый оргазм не состоялся. Тем не менее, когда я прекратил эксперимент, я чувствовал себя хорошо, в отличие от типичного последствия неполного оргазма. У меня, однако, было такое чувство, будто что-то ужасное чуть было не случилось. Я должен также сказать, что,

пока я печатал этот отчет, спонтанно вернулось воспоминание об эксперименте более подробное, чем я мог себе представить, и внезапно я почувствовал ту же боль в том же месте руки. Она есть и сейчас. Это интересует, но и тревожит меня.

В этом месте я прервал работу, чтобы сосредоточиться на вернувшейся боли в руке. Внутреннее осознавание пришло сразу, но боль осталась. Внезапно я вытянулся всем телом и начал дрожать от страха (буквально), эта эмоция удивила меня и вызвала отвращение. Вытянувшись, я почувствовал, что хочу протянуть к кому-то руки — к матери. Одновременно мне вспомнился случай, когда я именно это и делал. Мне было тогда четыре года. Я путешествовал с родителями, и мне очень сильно не понравился администратор гостиницы. Я сделал что-то, что мне было запрещено, и мама сказала, что, если я не буду вести себя как следует, она уйдет и оставит меня с администратором, который в этот момент был здесь.

Я заплакал и побежал к матери, вытянув руки. Она утешила меня и стала уверять, что она шутит, а администратор смеялся надо мной и называл меня «маменькиным сыночком». Все это может быть выдумкой, и я не удивлюсь вашему скепсису. Я сам отношусь к этому скептически. Однако насколько я могу вспомнить, я не думал об этом эпизоде ни разу с тех пор, как он случился, а сейчас я вспомнил его так ясно, как будто это было вчера. Боль в руке все еще остается, но она стала менее острой и распространилась на большую площадь.

В следующем эксперименте на мышечные напряжения осознавание приходило несколько более медленно, чем в прошлый раз, возможно из-за тревожности, которая возникла в результате предыдущего эксперимента. Потребовалось около 15 минут, чтобы сформировалось сильное осознавание, на этот раз это было в районе лица. Сначала я заметил тенденцию мускулов в углу рта слегка подниматься вверх, что показалось мне попыткой улыбки. Прошло около 10 минут, пока я понял, что это подергивание вверх было не улыбкой, а частью движения лица в приступе плача. Поняв это, я начал плакать. Я не позволял себе этого с раннего детства. Смущение собственным поведением помешало в этот момент дальнейшему развитию. Я не мог связать мое действие с чем-либо в моей жизненной ситуации, кроме, может быть, смерти матери, которая произошла два года назад; тогда я не мог плакать, хотя хотел. Однако я стал осознавать, что давление моей нижней губы на верхнюю и напряжения на лбу, о которых я уже говорил, препятствовали плачу. После эксперимента я чувствовал себя хорошо и был очень счастлив, что мне стало доступным это внешнее выражение плача».

VI. ИНТРОЕКЦИЯ

Эксперимент 15: Интроецирование и еда

В работе с интроекцией мы будем использовать ту же технику сосредоточения и развития, которая применялась к ретрофлексии, но есть одно существенное различие в процедуре. В ретрофлексии как сам ретрофлектирующий акт. так и поведение, которое держится под контролем, являются составными частями личности, и прежде всего нужно принять тождество с обеими частями, а затем — найти новую интеграцию, в которой обе части обретут внешнее выражение. Интроекция же состоит из материала — способа поведения, чувствования, оценки, который вы приняли в свою систему поведения, но не ассимилировали таким образом, чтобы это стаю частью вашего организма, вы приняли это в себя посредством насильственной (а следовательно, ложной) идентификации, так — хотя теперь вы будете сопротивляться его изъятию, — будто это нечто вам дорогое, но в действительности это чужое тело.

Человек — и как организм, и как личность — растет, ассимилируя новый материал. Сравнение обретения привычек, отношений, верований и идеалов с процессом принятия физической пищи поначалу может показаться слишком грубой аналогией. но чем больше мы

всматриваемся в детали каждого из этих процессов, тем больше понимаем их функциональное сходство.

Когда физическая пища соответствующим образом переварена и ассимилирована, она становится частью организма; однако пища, которая «ложится камнем на желудок», — это интроект. Вы осознаете, чувствуете это и хотите освободиться от нее. Если вы это делаете, то выбрасываете ее из «своей системы». Предположим, однако, что вы подавляете свой дискомфорт, тошноту и желание изрыгнуть пищу. Тогда вы «держите ее внутри», и в конце концов вам либо удается, хоть и не без боли, переварить ее, либо она начинает вас отравлять.

Если это не физическая пища, а понятия, «факты» или стандарты поведения, ситуация аналогична. Теория, которой вы овладели, «переварена» в деталях, так что вы сделали ее своей и можете пользоваться ею гибко и эффективно, потому что она стала вашей «второй натурой». Но «урок», который вы проглотили целиком, без понимания, просто доверяя мнению, «авторитетов», и применяете теперь «как будто» это ваше, представляет собой интроект. Хотя вы подавили первоначальное замешательство, когда это насильно в вас впихивалось, вы не можете реально использовать это знание, потому что оно не стало вашим; в той мере, в какой вы загрузили свою личность проглоченными кусками того и другого, вы ослабили способность думать и действовать «от себя», по-своему.

В этом пункте мы расходимся с Фрейдом. Он считал, что интроекты нормальны и здоровы, — например, модели и подражания, с помощью которых формируется личность ребенка, особенно интроекции любящих родителей. Но при этом он, очевидно, не различал интроекцию и ассимиляцию. То, что ассимилируется, не берется как целое, а полностью разрушается (деструктурируется), трансформируется и принимается избирательно, по мере потребности организма. То, что ребенок получает от любящих родителей, он ассимилирует, потому что это ему подходит, соответствует его нуждам и потребностям его роста. Ненавидимые родители должны интроецироваться, приниматься как данность, хотя это противоречит потребностям организма. Такая интроекция сопровождается неудовлетворением реальных нужд ребенка и подавлением бунта и отвращения. «Я», состоящее из интроектов, не функционирует спонтанно, оно состоит из понятий о себе — обязанностей, стандартов, представлений о «человеческой природе», навязанных извне.

Если вы поняли необходимость агрессивного, деструктивного и реконструктивного отношения к любому опыту — для того чтобы он действительно стал вашим опытом, — вы можете понять и ранее упоминавшуюся оценку агрессии, вы перестанете бездумно отбрасывать ее как «антисоциальную», что само основывается на интроекции. «Социальное» в обыденном смысле часто означает соответствие интроецированным нормам, кодам и установлениям, чуждым действительно здоровым интересам и потребностям человека и лишающим его подлинного общения и способности испытывать радость.

При удалении интроектов из личности задача состоит не в том, чтобы принять и интегрировать диссоциированные части себя, как в случае ретрофлексии. В данном случае она скорее заключается в том, чтобы осознавать, что не является подлинно своим, чтобы обрести избирательное и критическое отношение к тому, что вам предлагается. Кроме того, нужно научиться «откусывать» и «жевать» опыт, чтобы извлекать из него то, что питательно для организма.

Чтобы пояснить процесс интроецирования, вернемся к ранним годам жизни. Зародыш в утробе матери находится с ней в полном слиянии; мать обеспечивает его кислородом, пищей и составляет его среду. Родившись, ребенок должен сам вдыхать воздух и начинает различать чувственную среду, однако его пища (правда, теперь доступная лишь временами) приходит к нему, полностью готовая для переваривания. От него требуется только сосать и глотать. Такое проглатывание жидкости эквивалентно полному интроецированию, пища проглатывается целиком. Но это соответствует стадии сосания, до появления зубов.

На следующих стадиях орального развития — кусания и жевания — ребенок становится более активным по отношению к пище. Он выбирает, присваивает и до некоторой степени изменяет то, что предлагает ему среда. Появление передних зубов соответствует

периоду перехода от сосания к «покусыванию». Ребенок должен уметь различать; сосок во время сосания не следует кусать, то же касается остальной пищи, он должен откусывать по кусочку то, что лишь наполовину готово для проглатывания. С появлением коренных зубов он достигает стадии жевания, что крайне важно, потому что это дает возможность полностью разрушать пищу. Вместо того, чтобы принимать то, что дано, и «некритически» интроецировать это, жевание перерабатывает то, что предоставляется средой, обеспечивая ассимиляцию. На основе этой способности, а также развития способности к сенсорному различению и восприятию объектов ребенок учится говорить, и начинается процесс формирования его «я».

Процесс отнятия от груди — то есть время, когда ребенка «заставляют» перестать сосать грудь — обычно рассматривается как трудный и травмирующий. Но, если этому не предшествовало голодание и вызывающие соответствующий эффект проблемы (то есть не накоплен опыт прерываний, ненормальностей или незаконченных аспектов предыдущих стадий), ребенок готов и жаждет использовать свои вновь развившиеся способности и оставить позади интроецированное слияние. Трагично, что эта естественная последовательность фаз почти никогда не встречается в нашем обществе, то есть у нас всегда с самого начала неправильное кусание и жевание, что привело Фрейда и других к представлению о нормальности «частичной интроекции», проглатывания плохо пережеванных кусков того или иного рода.

В кусании, жевании, очень важной способности передвижения и приближения ребенок обретает основные доступные ему виды агрессии, находящиеся в его распоряжении и используемые им для своего роста. Они, разумеется, не являются «антисоциальными», хотя и являются прямой антитезой пассивного слияния. Но если эти биологические виды деятельности не используются для таких функций роста, как инициатива, выбор, преодоление препятствий, набрасывание на объект и разрушение его в целях ассимиляции, тогда избыточная энергия находит выход как неуместная агрессия — доминирование, раздражительность, садизм, жажда власти, суицид, убийство, и их массовый эквивалент — война! Тогда организм не развивается в постоянном творческом приспособлении к среде, при котором «я» становится системой исполнительных функций, занятых ориентацией и манипулированием. Вместо этого организм обременен таким «я», которое представляет собой беспорядочный набор неассимилированных интроектов — способов поведения и качеств, заимствованных у «авторитетов», которые оно неспособно переварить, отношений, которые это «я» не «откусило» и не «пережевало», знаний, которые не понимаются, сосательных фиксаций, которые оно неспособно растворить, отвращения, от которого оно не в состоянии избавиться.

Когда благодаря обращению ретрофлексии некоторое количество агрессивной энергии отвлечено от себя как жертвы, эта энергия может быть с пользой употреблена на кусание и жевание физической пиши и ее психологического соответствия: проблем, которые нужно решать фиксацией, которые нужно растворять, представлений о «я», которые должны быть разрушены. На это и направлены эксперименты данной главы, но, так же как при работе с ретрофлексиями, нужно идти вперед медленно, не принуждая себя, иначе вас ждут разочарования.

Основные сопротивления, с которыми здесь можно встретиться, — нетерпение и жадность, — эмоции, нормальные на глотательной стадии, но не на стадии зрелого, дифференцированного выбора, откусывания и жевания. Прежде всего стремитесь обрести осознавание. Вы можете многого достигнуть, если, сосредоточившись на своем способе еды, научитесь различать жидкую пищу, которую можно пить, и твердую пищу, по отношению к которой выпивание и проглатывание неадекватно.

Сосредоточьтесь на своей еде, без чтения или «думания». Просто обратитесь к вашей нише. Моменты еды стали для нас в основном поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте — ради

эксперимента — его примеру: один раз в день принимайте пищу в одиночестве и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев, но в конце концов вы обретете новый вкус, вы не будете повторяться. Если вы нетерпеливы, это может показаться слишком долгим. Вам захочется магических способов, быстрых результатов без усилия. Но, чтобы избавиться от своих интроектов, вы сами должны совершить работу разрушения и новой интеграции.

Отмечайте свои сопротивления при обращении к пище. Чувствуете ли вы вкус только первых кусков, а потом впадаете в транс «думания», грез, желания поговорить — и при этом теряете ощущение вкуса? Откусываете ли вы куски того, что едите, определенным и эффективным движением передних зубов? Иными словами, откусываете ли вы кусок мясного сэндвича, который держите в руке, или только сжимаете челюсти, а потом движением руки отрываете кусок? Используете ли вы зубы до полного разжижения пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без произвольных изменений. многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

Когда вы осознаете свой процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать пищу? Иначе ли обстоит дело, когда у вас есть свободное время? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи или проглатываете ее без возражений? Чувствуете ли вы «симфонию» запахов и текстуры, фактуры пищи или вы настолько десенситизировали свой вкус, что для него все более или менее одинаково?

Как обстоит дело не с физической, а с «ментальной» пищей? Задайте себе, например, подобные вопросы относительно читаемой печатной страницы. Проскальзываете ли вы трудные абзацы или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только «трудную» литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости?

А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором вы как бы «тонете» в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Рассмотрим в том же контексте алкоголизм, который — хотя он обычно и осложнен многими ответвлениями (включая соматические изменения), — мышечно укоренен в оральном недоразвитии. Никакое лечение не будет иметь длительного эффекта или не станет больше чем подавлением, если алкоголик («взрослый» сосунок) не перейдет на стадию кусания и жевания. В основе лежит то, что пьющий хочет «пить» свою среду — обрести легкое и полное слияние без возбуждения (которое является для него болезненным усилием), контакта, разрушения и ассимилирования. Это бутылочный сосунок, отказывающийся принимать твердую пищу и жевать ее. Это относится как к бифштексу на его тарелке, так и к более широким проблемам его жизненной ситуации. Он хочет, чтобы решения приходили к нему в «жидкой форме», готовыми, чтобы ему оставалось только выпить и проглотить.

С точки зрения социальных взаимоотношений он хочет войти в непосредственное слияние без подготовительного контакта с другим человеком. Случайный знакомый становится другом, которому он готов «открыть сердце». Он обходит те части его личности, где необходимо различение; а потом на основе этого якобы глубокого и искреннего, а в действительности весьма поверхностного, контакта он начинает выдвигать нетерпеливые и экстравагантные требования.

Также некритически он принимает социальное порицание, считает его как бы исходящим от себя, у него сильное аутоагрессивное сознание. Он может топить его в вине, но когда он просыпается, его мстительность удваивается. Поскольку его агрессия не употребляется на перемалывание физической пищи и психических проблем, та часть, которая остается непомещенной в его «совесть», часто выходит наружу в виде мрачных, бессмысленных драк.

Питье адекватно усвоению жидкостей, а опьянение делает социальные контакты

теплыми и приятными. По это только фазы опыта, а не целое, и когда эти фазы постоянно на первом плане как настоятельные потребности, исчезает возможность обретения опыта другого рода и уровня.

Сходный механизм проявляется и в сексуальной неразборчивости. Здесь действует требование немедленного временного удовлетворения, без предварительного контакта и развития отношений. Будучи холодным, с одной стороны, и испытывая тактильное голодание — с другой, неразборчивый человек ищет грубой тактильной близости как конечной цели сексуальности. Хотя и здесь, конечно, есть осложняющие моменты, но в основе опять-таки лежат нетерпение и жадность.

Наши представления об интроекции вызвали почти единодушное несогласие при первом с ними столкновении с ними. Процитируем несколько отрывков из отчетов:

«Я питала иллюзию, — которую вы без сомнения диагностируете как невротическую, — что быть человеком, это значит большее уважение к величию души, а не обращение к своей пище».

«Я не понимаю, как перемена привычек в еде может помочь развитию способности отвергать ингроецированные идеи. Я этого не вижу. Даже если ранние привычки относительно еды имеют к этому отношение, то изменение этих привычек сейчас не сделает вас сразу способными увидеть, что фрейдовское понятие интроекции ошибочно, а ваше может быть частично правильным. Почему бы нам не поработать над чем-нибудь полезным вместо всей этой ерунды?».

«Параллель между насильственным принятием пищи и насильственным научением поведению довольно бедна и сама по себе, а особенно если понимать ее не просто как фигуральное выражение. Организм не может «вырвать» поведением, и точно так же нельзя «кусать» и «жевать» переживания и опыт. Сложное поведение действительно может быть интроецировано, но и считаю, что это имеет мало отношения к привычкам в еде — разумеется, когда детства уже прошло. Я не стал заниматься экспериментированием по поводу еды, потому что априори счел это совершенно бесполезным; я не уделю этому даже того поверхностного внимания, которое уделял другим экспериментам, — их я делал ради любопытства. В терминах авторов я отказываюсь интроецировать то, что они говорят по поводу интроекции».

«Эта тренировка впечатляет и вдохновляет меня к действию не более, чем вся остальная. Хотя я многому научился в процессе чтения всего этого, а именно острому чувству осознавания своих мыслей, мотивов, привычек и пр., с возможной постоянной пользой от этого, я все еще не могу понять основную мысль, которая кроется за всей этой словесной путаницей. Я думаю, что основная мысль — помочь индивидууму лучше осознать различные процессы, протекающие в нем самом, чтобы он мог исключить многие нежелательные факторы, присутствующие в его мыслях и действиях. Но, как я и раньше говорил, мне кажется, что авторы предполагают слишком много понимания со стороны студентов, и мне кажется, что тренировка заставляет слишком много заниматься собой — решительно опасная вещь без надлежащего руководства».

Во всех приведенных отрывках можно отметить привычную современную опору на словесные доказательства. Действительно, можно было бы привести множество «объективных» экспериментальных доказательств в связи с изложенным нами, возможно, достаточных для того, чтобы заставить студентов, отчеты которых мы процитировали, интеллектуально согласиться с представленной теорией. Но мы стремимся не к словесному соглашению, а к динамическим эффектам, которые вы можете получить, непосредственно обнаруживая и доказывая какие-то моменты в своем собственном невербальном функционировании.

Некоторые, не желая отвергать теорию без дальнейших разговоров, отвергли ее временно, отложив невербальную проверку: «Я все время спрашиваю, возможно ли такое функциональное единство. Я хочу отложить все это до лета, когда поеду домой и поработаю над этим».

Тем не менее, какие бы сомнения ни вызывала теория, большинство студентов экспериментально отнеслись к рассмотрению своего процесса еды и рассказывали о различных открытиях относительно того, как они обычно принимают пищу: «Сосредоточившись на еде, я обнаружил, что не знаю, как есть; я просто проглатываю свою пищу. Я не могу перестать есть в спешке, даже когда мне некуда спешить. Я обнаружил, что вообще редко употребляю резцы».

Проблема сохранения фигуры звучала во многих отчетах: «Я попробовала надеть платье, в котором собиралась быть на празднике. То, что я увидела в зеркале, было мало похоже на мой идеал — высокой, тонкой, гибкой блондинки. Я разозлилась на себя и дала слово сидеть на диете. Но потом мне становится себя так жалко, что я сажусь и съедаю конфетку или кусочек кекса».

Процитируем подробно рассказ о попытке прожевать пищу до жидкого состояния: «Меня знают в семье как человека, который глотает пищу и читает во время еды; поэтому я с большим интересом отнесся к эксперименту над едой. Это работает, но, к моему ужасу, работает слишком хорошо, так что я остановился, чтобы не зайти слишком далеко. Прежде всего я посмотрел, как же я принимаю пишу, и был очень удивлен, заметив, что я откусываю лишь частично, а затем отрываю кусок.

Было довольно легко замедлить процесс настолько, чтобы откусить кусок настолько глубоко, насколько я мог, прежде чем начать жевать. Но поскольку я редко ем, не читая, уже сосредоточение на откусывании вместо отрывания отправило меня в грезы. Я тупо сидел, не осознавая, что делаю, и не думал ни о чем — буквально, — пока не заметил, что пища уже проглочена. Что касается вопроса, довожу ли я пищу до жидкого состояния, — нет (возможно, это реакция на моего отца, ярого флетчериста; хотя он и не жует под счет, но ест медленнее, чем кто-либо, кого я видел). Я попробовал жевать и жевал до тех пор, пока пища не стала столь жидкой, сколь я мог выдержать. При этом я заметил две реакции. Во-первых, у меня заболел язык около корня. Обычно после того, как я чувствую пищу во рту, ничего не происходит до тех пор, пока пища не оказывается в пищеводе, то есть я не осознаю глотания, проглатывания, дыхания или чего-то еще. Теперь же, когда я попытался прожевать полностью, то почувствовал, что мне не хватает воздуха. Язык болел, доставляя мне неудобство. Казалось, я сдерживал дыхание. Мне пришлось распихать пищу по сторонам рта, сделать несколько глотательных движений (хотя я ничего не проглотил) и глубоко вздохнуть, прежде чем продолжать. После этого я стал вытаскивать пищу из углов рта и пошел на работу с грязными остатками этого последнего куска. Это описание очень детально и, по-моему, тошнотворно, и именно так я чувствовал себя после пары кусков — меня тошнило. Пища обрела ужасный вкус, и я обнаружил, что стараюсь избегать восприятия вкуса или вообще какого бы то ни было чувствования того, что входит в мой рот. Обычно я не чувствую вкуса или каких бы то ни было других ощущений от еды, но этот эксперимент в значительной степени вернул мне вкус, так что теперь, чтобы избавиться от неприятных ощущений, вызванных этим, мне приходится десенситизировать себя. Когда выше я написал, что прекратил эксперимент, пока он не зашел слишком далеко, я имел в виду, что я почувствовал такое отвращение к тому, что происходило у меня во рту, что это вызвало сильный импульс рвоты. Я немедленно ускользнул в грезу или ступор, говоря себе: «Не буду портить еду тем, что мне становится плохо; в конце концов, всему есть предел», — и прекратил на этом. Это, конечно, сопротивление, но я проделывал это дважды».

Студент, который считает, что у него хорошие привычки в еде, рассказывает следующее: «В детстве у меня не было этих хороших привычек. Я был очень плохим едоком и, наверное, интроецировал большую часть того, что ел, стараясь думать или говорить о чем-то, чтобы не сознавать, что я ем. Изменение произошло где-то между десятью и тринадцатью годами. Основным событием моей жизни в это время было то, что отец заново женился, и мы уехали из дома дяди, где до этого жили».

Многие студенты сообщали что-то вроде следующего: «Я был поражен, насколько мой способ обращения с проблемами, с тем, что я читаю, смотрю в кино и пр., соответствует

тому, как я обращаюсь с пищей».

Эксперимент 16: Изгнание и переваривание интроектов

Интроекты характеризуются определенной констелляцией эмоций и тенденций поведения: это нетерпение и жадность, отвращение и борьба с ним посредством потери вкуса и аппетита, фиксация с ее отчаянной привязанностью и прикрепленностью к тому, что перестало быть питательным. Рассмотрим это подробнее.

Говорят, что подростки и дети нетерпеливы и жадны. Но эти термины, которыми могут быть охарактеризованы недоразвившиеся взрослые, неуместны по отношению к детям. Голодный младенец хочет получить грудь. Не получая ее немедленно, он кричит. Нетерпение? Нет, потому что это единственное, что он может сделать в направлении удовлетворения своей потребности. Это не что-то, что нужно исправить; скорее, это что-то, из чего нужно вырасти. Нетерпение имеет значение только по отношению к своей противоположности — терпению. Взрослые имели возможность дифференцировать эти типы поведения, научившись разными способами обретать терпение. Ребенок не имел еще такой возможности.

Если у него есть любящая мать, его «крик голода» явится для нее адекватным и не вызывающим возмущение сигналом. Когда младенцу дадут грудь, он немедленно высасывает молоко и глотает его. Жадно? Нет, потому что жидкая пища не требует задерживания перед перевариванием. Называть поведение ребенка нетерпеливым и жадным — ошибочно; совершенно очевидно, что это агрессия, полностью адекватная ситуации слияния ребенка и матери. Мы можем говорить о нетерпении и жадности, только если примитивная агрессия по мере вырастания ребенка не дифференцируется в технике обращения с препятствиями и их переработки. Такой «взрослый ребенок», уже имеющий возможность и средства, для того, чтобы самому заботиться о себе, все еще сохраняет свою агрессию в ее первоначальной примитивной форме и настаивает, что нечто должно быть сделано для него и за него, и сделано немедленно!

Если вы рассмотрите собственное нетерпение, вы сможете в этом убедиться. Вы поймете, что это примитивная агрессия, жесткая, сердитая реакция на фрустрацию. Сказать «я нетерпелив по отношению к тебе» равнозначно «ты раздражаешь меня, потому что не спешишь удовлетворить то, что я хочу, прямо сейчас, а я не хочу прикладывать дополнительных усилий (разрушения препятствий), чтобы ты мог соответствовать моим желаниям».

У детей мы можем наблюдать дифференциацию агрессии на стадии кусания. Они стремятся применять эту новую способность ко всему, что можно схватить зубами. Рот становится объектом манипуляции. Впоследствии руки перенимают «исследовательскую» функцию рта и его манипулирование. По мере роста потребности в различении и переработке пищи рот «специализируется», соответственно, на пробовании на вкус и разрушении.

Родители серьезно влияют на картину на стадии кусания. С одной стороны, кусание наказывается как жестокое и дурное; с другой стороны, ребенка принуждают есть пищу, которую он не хочет есть, по крайней мере в данный момент. В этих обстоятельствах его стремление создать для нежелаемой пищи преграду из зубов насильно преодолевается. Лишенная возможности адекватного выражения, оральная агрессия ребенка должна быть помещена куда-то еще. Часть ее ретрофлектируется, для того чтобы подавить отказ от пиши, за который наказывают. Часть обращается против людей. Это подоплека так называемого «каннибализма», когда человек «готов вас съесть».

Чтобы проглотить и удерживать в себе нежелаемую пищу, ребенок должен подавлять свое отвращение. Кроме того, его лишают возможности спонтанно использовать зубы: его наказывали за «жестокое и дурное кусание» так же, как и за сжимание зубов перед нежелаемой пищей. Безопасным оказывается только поведение сосунка — то самое, в

процессе вырастания из которого он находится. Таким образом, его развитие, выход из этой стадии прерывается: его «кусание» повреждено, и он либо несколько задерживается в развитии, либо возвращается к «нетерпению и жадности» сосунка. Только жидкая пища для него хороша, но ее никогда не хватает для удовлетворения голода.

Такое блокирование может быть и в вашем случае — возможно, как следствие «кормления по расписанию» и других «научных» нововведений или из-за блокирования оральной агрессии. Оно является основной предпосылкой тенденции к интроецированию — проглатыванию целиком того, что не принадлежит организму. Мы будем заниматься этой проблемой у ее истока — то есть будем заниматься самим процессом еды. Разрешение проблемы включает восстановление чувства отвращения, что неприятно и вызовет сильное сопротивление. Поэтому в данном случае мы предлагаем эксперимент, не рассчитывая, чтобы можно было спонтанно попробовать и посмотреть, что будет происходить, а апеллируем к вашему мужеству, которого потребует это непростое задание.

Каждый раз во время еды один кусок — помните: только один! — разжевывайте полностью до разжижения; не дайте ни одному кусочку проскользнуть неразрушенным, выискивайте их своим языком и вытаскивайте из уголков рта для дальнейшего разжевывания; когда вы почувствуете, что пища полностью разжижена — выпивайте ее.

Выполняя эксперимент, вы, может быть, будете «забывать себя» во время этого действия и глотать. Вы станете невнимательны. Вам будет некогда. Временами вам будет казаться, что вы «испортили вкус» чего-то хорошего. Столкнувшись с отвращением, вы пожалеете, что все это начали. Но рано или поздно результатом эксперимента станет то, что вы будете получать больше пользы (питательных веществ) и удовольствия (ощущая вкус) от пищи, чем вы могли себе представить, а вместе с этим начнете обретать ощущение себя как человека, занятого активной деятельностью.

Задание ограничивается одним куском во время каждого приема пищи, потому что даже это, сколь бы простым оно ни казалось, довольно трудно сделать, Это потребует перемобилизации большого количества энергии. Задача состоит не в жевании самом по себе, а в разрушении и ассимилировании реального материала. Избегайте разных навязчивостей, вроде счета жевательных движений (флетчеризм), потому что это только отвлекает внимание.

В качестве функционального соответствия жеванию одного куска найдите себе такую же работу в интеллектуальной сфере. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется «крепким орешком», и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Определите, ясно или смутно, истинно или ложно предложение в целом. Сделайте это предложение своим или уясните, какую его часть вы не понимаете. Может быть, это не ваше непонимание, а предложение непонятно. Решите это для себя.

Еще один полезный эксперимент, использующий функциональную тождественность между съеданием физической пищи и «перевариванием» межличностной ситуации, таков: когда вы пребываете в неспокойном настроении — сердиты, подавлены, обвиняете кого-то — то есть склонны к «проглатыванию», — произвольно примените свою агрессию, набрасываясь на какую-то физическую пищу. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба и обратите на него свое возмездие. В соответствии со своим состоянием жуйте его так нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но кусайте и жуйте, — а не глотайте!

Невротический отказ от агрессии имеет два исключения. Первое — когда агрессия ретрофлектирована и человек обращает ее на себя; второе — когда агрессия помещена в «совесть» и моральные суждения, так что направлена и против себя, и против других. Если

невротик использует некоторую часть агрессии в виде биологической агрессии зубов, он, соответственно, уменьшит свое нападение на себя и на других в иной форме и, что самое главное, научится видеть в агрессии *здоровую функцию, предотвращающую интроецирование* . Он научится отвергать то, что неперевариваемо для его физической и психологической системы, и «откусывать», и «жевать», то, что потенциально переваримо и питательно, если правильно жевать и ассимилировать. А те интроекты, которые он уже имеет, он научится извлекать на поверхность и избавляться от них или, по крайней мере, хорошо прожевывать в качестве подготовки к действительному усвоению.

Английское слово «disgust» состоит из приставки «dis», что означает «без», и латинского «gustus», что означает «вкус». Это соответствует тому, что мы переживаем, испытывая отвращение. При отвращении мы чувствуем тошноту, которая сопровождается обращенной перистальтикой в пищеводе. Это измененное направление сокращений желудка и пищевода направлено, разумеется, на то, чтобы изрыгнуть проглоченное, сделав таким образом возможным выбрасывание или дальнейшее пережевывание (как у жвачных, вроде коровы) неперевариваемой или недостаточно пережеванной пищи.

Тот же процесс происходит в организме, когда в среде появляются объекты или ситуации, которые, может быть, не принимаются за физическую пищу, но воспринимаются как «перцептивная пища». Нас тошнит даже при виде мертвой и разлагающейся лошади. Может быть, у вас что-то подступает к горлу, даже когда вы просто читаете эти слова, и уж, конечно, вам станет нехорошо, если мы с вами начнем описывать возможность принять такую разлагающуюся конину в качестве пищи. Иными словами, организм реагирует на определенные объекты и ситуации — это трудно переоценить! — так, будто они попадают в пищевод.

Наш язык полон выражений, отображающих психосоматическую тождественность отвращения, порождаемого физической пишей, и тем, что невозможно переварить лишь в психологическом смысле. Вспомните, например, «мне дурно от этого», «меня тошнит при одной мысли о том, что…», «это выглядело тошнотворно…» и пр. Нетрудно вспомнить ряд других вербализаций тошноты, указывающих на этот вездесущий индикатор неперевариваемости.

Отвращение — это желание поднять пищу вверх из желудка, изрыгнуть ее, отвергнуть материал, неприемлемый для организма. Человек проглатывает нечто неудобоваримое только в результате притупления или недоверия к здоровым и естественным способностям организма, позволяющим осуществлять различение — обонянию, вкусу и пр. В таких случаях важно, что человек чувствует отвращение и может, по крайней мере впоследствии, «отправить это обратно». Поскольку интроекты проглатываются подобным же образом, их устранение из вашей системы требует восстановления чувства отвращения.

Невротики много говорят о том, что их отвергают. Это чаще всего является проецированием на других их собственного отвержения (как — мы рассмотрим подробнее в следующем эксперименте). Они отказываются чувствовать свое латентное отвращение к тому, что они включают в собственную личность. Если бы они почувствовали его, им пришлось бы изрыгнуть, отказаться от многих своих «любимых» отождествлений, которые были неприятны на вкус и ненавистны, когда проглатывались. Или им следовало бы пройти трудоемкий процесс их выявления, проработки и ассимиляции.

Насильственное кормление, насильственное образование, насильственная морапь, насильственные отождествления с родителями и братьями или сестрами — все это оставляет буквально тысячи разных неассимилированных обрывков, вклинивающихся в психосоматический организм в качестве интроектов. Они не переварены в качестве интроектов их и невозможно переварить. А люди, давно привыкшие смиряться с тем, как «обстоят дела», продолжают затыкать носы, десенситизировать вкус и проглатывать все больше.

В психоаналитической практике пациент может лечь и вербально «выбросить» весь непереваренный материал, накопленный после предыдущего сеанса. Это прииосит

облегчение, являясь психологическим эквивалентом рвоты. Но терапевтический эффект как таковой равен нулю, потому что пациент будет продолжать интроецировать дальше. В момент принятия в себя он не чувствует отвращения к тому, что позже будет изрыгать.

Если бы он чувствовал отвращение сразу, он бы тогда же и отверг это, не оставляя для психоаналитического часа. Он не научился жевать и прорабатывать то, что питательно и необходимо. Пациент также «выпьет» и то, что скажет ему аналитик — как нечто новое, с чем он может отождествиться, без обдумывания и ассимиляции. Он ждет, что терапевт проделает за него работу интерпретации, а он позже «изрыгнет» эти интерпретации своим скучающим друзьям. Иными словами, «интеллектуально» принимая интерпретации — без конфликта, страдания и отвращения, — он просто надевает на себя новую цепь, дальнейшее усложнение своего представления о самом себе.

Ортодоксальный психоанализ ошибается, не считая все интроекты «незавершенными делами», которые должны быть проработаны и ассимилированы. Вследствие этого он принимает за норму многое в жизни пациента, что не является его собственным и спонтанным. Если, не ограничивая себя проработкой снов и наиболее очевидных симптомов, аналитик с вниманием отнесется ко всем аспектам поведения, он увидит, что интроецированное «я» — это нездоровое «я», Последнее динамично, целиком состоит из функций и подвижных границ между тем, что принимается, и тем, что отвергается.

Если смотреть на интроект как на «незавершенное дело», его генезис нетрудно проследить до ситуации прерванного возбуждения. Каждый интроект — это осадок конфликта, в котором человек сдался, прежде чем конфликт был разрешен. Одна из сторон конфликта (конфликт обычно происходит между импульсом действовать определенным образом или оставить поле битвы) замещается, чтобы создать некоторую интеграцию (правда, ложную и неорганичную) — соответствующее желание принуждающего авторитета. Самость захвачена. Сдаваясь, она довольствуется вторичной интеграцией — чтобы выжить, будучи разбитой, — *отождествляя себя с завоевателем и обращаясь против себя* . Она принимает на себя роль принуждающего, завоевывая себя, ретрофлектируя враждебность, прежде направленную вовне, на принуждающего. Такова ситуация, которую обычно называют «самоконтролем». Будучи уже разбитой, жертва побуждается победившим принудителем продлевать поражение обманчивым представлением о том, что это она, жертва, и есть победитель!

Хотя это и неприятно, но нет иного пути, чтобы обнаружить, что в тебе не является частью тебя, кроме как восстановить отвращение и сопровождающий его импульс отвержения. Если вы хотите освободиться от этих чуждых вкраплений, интроектов в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевательному эксперименту, интенсифицировать осознавание вкуса, находить места, где вкус отсутствует, и восстанавливать его. Осознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Тогда, как и при любом другом болезненном опыте, который является вашим собственным, вы должны принять и это, осознать это. Когда, наконец, появляется импульс рвоты, — последуйте ему. Это кажется вам ужасным и болезненным только из-за ваших сопротивлений. Маленький ребенок делает это с легкостью, оргастическим потоком; сразу же после этого он снова счастлив, освободившись от чуждой материи, беспокоившей его.

«Фиксация» составляет второй наиболее важный момент интроективной констелляции. Фиксации — это тенденции к статическому цеплянию и сосанию, в то время как ситуация уже требует активного кусания и жевания. Быть фиксированным — это значит быть в слиянии с ситуацией сосания, телесной близости, привязанности, воспоминаний и грез и т. п. С нашей точки зрения, причиной фиксации является не травматический межличностный или эдипов опыт; это действие структуры «характера» ригидного паттерна, постоянно

повторяющегося в жизни невротика. Вы можете узнать фиксированный, конфлюентный (т. е. находящийся в слиянии) тип по сомкнутым челюстям, неразборчивому голосу, лености в жевании.

Он вцепляется «по-бульдожьи». Он не отпустит, но он не может также — и это решающий фактор — откусить кусок. Он привязывается к исчерпавшим себя отношениям, из которых ни он, ни его партнер не получают уже ничего. Он привязывается к отжившим привычкам, к воспоминаниям, к недовольствам. Он не будет заканчивать незавершенного и не предпримет ничего нового. Там, где есть риск, он видит только возможные потери, и никогда — компенсирующие их приобретения. Его агрессия, ограниченная сжиманием челюстей, как будто он пытается сам себя укусить, не может быть использована ни для разрушения объекта, на котором он фиксирован, ни для преодоления новых препятствий, которые могут возникнуть. Он щепетилен в отношении возможности повредить и — проецируя свое непризнаваемое желание вредить — боится, что нанесут вред ему.

Страх кастрации содержит в качестве основного компонента привязывающийся страх нанести или получить повреждение, и «вагина дентата», часто встречающаяся фантазия кассационной тревоги, — это незавершенное кусание самого мужчины, спроецированное на женщину. С кастрационными фантазиями мало что можно сделать, пока не будет восстановлена дентальная агрессия; если же эта естественная деструктуризация реинтегрирована в личности, тогда не только страх повреждения пениса, но также и страх других повреждений: урона чести, собственности, зрения и пр., — могут быть сведены к норме.

Вот простая техника для того, чтобы начать работу над подвижностью фиксированной челюсти. Если вы заметили, что ваши зубы часто сжаты или что вы находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того чтобы работать с легкостью и интересом, позвольте своим верхним и нижним зубам легко соприкасаться. Держите их не сжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому развиться — если это будет происходить — в возбуждение общей дрожи по всем мышцам. Дайте свободу этому состоянию, пока вы не будете весь трястись и дрожать.

Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и растяжение челюсти. Смыкайте зубы в различных положениях — резцы, передние коренные, задние коренные, — а в это время сожмите пальцами голову там, где челюсти переходят в уши. Найдя болезненные точки напряжения, используйте их как места сосредоточения. Если вы достигли общего дрожания в этом или других экспериментах, используйте это для того, чтобы полностью отпустить всякую ригидность — до головокружения или прекращения напряжения.

Попробуйте противоположное — сильное сжатие зубов в любом положении — как при откусывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на паттерне напряжения и затем так внезапно, как можете, освободите челюсти.

Чтобы вернуть подвижность жесткому рту, откройте его широко, когда разговариваете, а затем «откусывайте» свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

Эффект «вцепившихся зубов» не ограничивается челюстями, а распространяется на горло и грудь, препятствуя дыханию и усиливая тревожность. Он распространяется также на глаза, фиксируя взгляд и не давая ему быть проницательным. Если состояние тревожности появляется, когда вы говорите — например, публично или в небольшой группе, — вам может помочь следующее: речь — это организованный выдох. Вдох принимает кислород для метаболизма; выдох порождает голос (обратите внимание, как трудно говорить на вдохе). При возбуждении вы ускоряете речь (нетерпение и жадность проявляются не только в

процессе вбирания в себя, но в данном случае и в обратном — в выходе из себя), но не вдыхаете достаточно, и дыхание становится затрудненным.

Эксперимент простой по структуре, по очень сложный для выполнения, может излечить это; кроме того, он является прекрасным средством дать себе почувствовать свое невербальное существование по отношению к вербализации. Частично вы уже делали это при работе над внутренним молчанием. В этом эксперименте координируются дыхание и «мышление» (внутренняя речь). Поговорите про себя (молча, внутренне), но обращаясь к определенной аудитории, может быть, к одному человеку. Будьте внимательны к своей речи и своему дыханию. Постарайтесь не оставлять слов в горле («уме») во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание.

Вы вновь увидите, как много в вашем мышлении от односторонних межличностных отношений, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и пр. Поищите ритма речи и слушания, давания и принятия, выдоха и вдоха. (Эта координация дыхания и внутренней речи — хотя одного этого и недостаточно — является основа терапии заикания.)

Эксперименты на интроекцию вызвали больше яростных протестов, чем все предыдущие. «Авторы заходят в этом осознавании жевания и пиши слишком далеко — до отвращения. Без сомнения, есть более легкие способы показать, что мы обычно не осознаем, как мы едим».

«Ваши утверждения — сплошная организованная иррациональность».

«Если вы буквально предлагаете нам жевать кусок пищи, пока он не начнет вызывать отвращение настолько, что мы его выплюнем, — тогда это самая большая глупость, с какой я только встречался. Я согласен, что мы часто чувствуем нечто вроде позыва к рвоте по разным причинам и, возможно, мы чувствовали бы себя лучше, если бы могли отрыгнуть то, что хотим; однако это, как что угодно другое, может стать привычкой, и мы окажемся в весьма затруднительном положении».

«Еда — это еда, и все тут. Последовав вашему предложению, я откусил кусок и жевал его, жевал, жевал, пока не устал и не смог уже больше жевать. Тогда я проглотил. О'кей, вот. Я не чувствовал тошноты. Не понимаю, как можно входить в такие подробности относительно рвоты. Чем рвет? Пищей! Люди едят ее каждый день. И вот вдруг, прочитав про ваш эксперимент, кто-то будет есть ту же пищу, и его вырвет. Конечно, это внушение!».

Такие суждения, как это последнее, принадлежат одному из немногих студентов, которые удивились, что пища, если ее тщательно жевать, может вызвать в ком-нибудь отвращение. Большинство просто приняли как само собой разумеющееся, что жевание до разжижения пиши вызовет тошноту, более того, что так будет постоянно! Но почему?! Как хорошо сказано выше: «Что тут может вызвать рвоту? Это же пища!».

Если нет ничего внутренне отвратительного в этом определенном куске пищи, иными словами, если это хорошая пища и вы голодны — тогда, если тщательное жевание вызывает тошноту, вы, по-видимому, ошибаетесь. Вы, вероятно, извлекаете ранее вытесненное отвращение, которое возникло, но не было выражено в каких-то прежних ситуациях. Когда вам приходилось проглатывать что-то невкусное, вы исключали жевание и десенситизировали процесс еды. Сейчас вы ведете себя так, как будто вам все еще нужно это делать — по отношению ко всей пище.

В действительности вы сейчас в состоянии различать. Вы теперь уже не должны быть, как сказал один студент, «хорошим мальчиком, который съедает все». То, что вызывает у вас отвращение, вы можете отвергнуть; то, что кажется питательным и вызывает аппетит, вы можете есть со вкусом. Но это возможно только после того, как вы восстановите и выразите ранее подавлявшееся отвращение.

Рассмотрим это еще раз. Отвращение — это естественный барьер, которым обладает каждый здоровый организм. Это защита против принятия в организм того, что

неперевариваемо и чуждо его природе. Однако, приложив большое усилие, родители и другие значимые люди могут заставить ребенка демобилизовать свое отвращение — то есть напасть на собственную защиту от того, что нездорово, и вывести ее из строя. Способность ребенка — экспериментально показанная множество раз — подбирать хорошо сбалансированную диету, соответствующую его нуждам, отвергается и разрушается произвольным режимом официально признанного «правильного» питания в «правильных» количествах и в «правильное» время. Ребенок в конце концов «приспосабливается» к этому, проглатывая то, что ему дают, почти без контакта с пищей. Поскольку естественные защиты организма разрушены, теперь уже довольно легко заставить ребенка проглатывать всякую неестественную и произвольную «умственную пищу», и это «сохраняет общество» для следующего поколения.

Здоровый органический способ еды — или, в широком смысле, способ отбора и ассимиляции из среды того, что нужно для поддержания и роста организма, — не может быть, к сожалению, восстановлен за одну ночь. Полное восстановление отвращения к тому, что действительно отвратительно, останавливает дальнейшее интроецирование, но не гарантирует немедленное выталкивание того, что уже интроецировано и, фигурально говоря, «камнем лежит в желудке». Это требует времени и переходного периода сопровождающегося более или менее частой или хронической тошнотой.

Люди по-разному относятся к рвоте. Для одних это сравнительно легко и приносит глубокое облегчение. Другие имеют высокоорганизованные защиты против нее. «Я не мог мобилизовать чувство отвращения, о котором идет речь, может быть, из-за ужасного страха перед рвотой. Я не помню происхождения этого страха, но могу припомнить, что маленьким ребенком я часами боролся, чтобы не допустить рвоту. Было ли это связано с насильственным кормлением, я не знаю, но моя мать до сих пор рассказывает, что когда я был маленьким, она должна была кормить меня насильно, кусок за куском».

«Выполняя эксперимент, я действительно почувствовал отвращение и позыв рвоты. Но дальше я не пошел, потому что всегда питал неприязнь к рвоте. Когда я понял, что это было бы хорошо для меня, и попробовал, усилие всегда казалось слишком большим. Попытки вызвать рвоту, засовывая пальцы в рот, вызывали боль в груди, что было причиной для подавления желания закончить акт».

«Меня рвет легко. В детстве, когда у меня был не в порядке желудок, родители посылали меня в ванну, показывая, как добиться рвоты. В результате для меня это очень естественный и чрезвычайно облегчающий процесс».

«Когда я проглатываю пищу, очень скоро после этого я чувствую давление в желудке или, чаще, — выше, в пищеводе. Такое ощущение, будто что-то застряло там и не может сдвинуться ни туда, ни сюда. Такое же ощущение я испытывал в детстве, когда опаздывал в школу. В таких случаях по дороге в школу меня часто рвало».

«Еда была тем моментом в моем детстве, когда отец был строг и поступал по неписаному закону. Иногда это лишало меня аппетита до такой степени, что я не мог проглотить ни кусочка, и я помню несколько случаев, когда мне приходилось извиняться и выходить из-за стола, потому что начиналась рвота».

Восстановление отвращения в связи с едой может вывести на поверхность многие воспоминания прошлых переживаний. «Может быть, это своего рода обобщение, но в результате эксперимента с едой я начал размышлять о многих вещах в моей жизни. Мне часто вспоминался отец. Это очень деспотичный человек, из тех, кто старается не дать детям повзрослеть. Мне кажется, что разыгрывание «родителя» для него является делом жизни в гораздо большей степени, чем его профессия, и я думаю, что от этого он никогда не откажется. Многими идеями, которые он втолкнул мне в глотку, меня теперь начинает «рвать». Они всплывают в моем уме, и я анализирую их с точки зрения сегодняшних социальных и моральных взглядов. Я просто поражаюсь тому, сколь многие вещи я считал само собой разумеющимися, своими собственными взглядами, хотя теперь мне совершенно очевидно, что это его взгляды. Они без всякой необходимости усложняют мою жизнь».

Один студент подробно описывал выявление и освобождение себя от «интроецированного стыда» в связи со случайной смертью брата в детстве. Процесс выбрасывания интроекта начался жгучим ощущением в желудке. Это происходило вскоре после того, как он начал выполнять эксперимент на еду.

Другой студент сообщил, что жгучее ощущение в желудке возникло почти сразу же в начале этих экспериментов, но только при работе с интроектами произошло следующее:

«В связи с размышлением над тем, какие интроекты существуют во мне как посторонние тела, я вернулся к работе над слиянием, где мы рассматривали черты, речь, одежду и пр., и то, кому мы в этом подражаем. Я осознал, что думаю о терпимости. И тогда возникла фраза: «Как я ее ненавижу!» Слова «я» и «ее» были подчеркнуты — реально подчеркнуты. Я сидел со сжатыми кулаками, напряженными бицепсами, сжатыми губами и зубами, нахмуренными бровями, пульсацией в висках, напряжением за ушами; все тело впечаталось в скамейку и навалилось на опирающиеся в землю ноги (эксперимент проводился в парке). Одновременно — мне это показалось важным — напряжение в желудке и ранее довольно слабое жгущее ощущение усилились до такой степени, что мне стало плохо. Тогда пришли слова: «Тетя Агнесса!» — и все напряжения, жжение, зажимы и пульсации исчезли. Единственный симптом, остававшийся еще несколько минут, был кислый вкус во рту. «Тетя Агнесса» была мужеподобной, деспотичной, властной женщиной, которой время от времени поручали смотреть за мной, когда мне было три года. Перед тем, как начались эксперименты на осознавание, сколько я себя помню, я легко засыпал и редко видел сны. Однако как раз перед экспериментом на слияние у меня начались ночные кошмары, повторяющиеся каждую ночь. Как только я избавился от этого «ненавистного интроекта», кошмары исчезли и с тех пор я сплю спокойно».

VII. ПРОЕКЦИИ

Эксперимент 17. Обнаружение проекций

Проекция — это черта, положение, отношение, чувство или фрагмент поведения, которое в действительности принадлежит вашей личности, но не ощущается вами как свое, а приписывается объектам или окружающим людям и затем переживается как направляемое ими на вас, а не наоборот. Например, проецирующий, не осознавая, что он отвергает других, полагает, что они отвергают его; или, не осознавая, что он относится к другим сексуальным интересам, полагает, что они смотрят на него с вожделением.

Этот механизм, так же как ретрофлексия и интроекция, функционирует как прерыватель возникающего возбуждения, когда человек не может с ним справиться. По-видимому, это предполагает следующее: 1) вы осознаете природу возникшего импульса; но 2) вы прекращаете агрессивный подход к среде, необходимый для адекватного выражения, с тем результатом, 3) что исключаете это из внешней деятельности своего «я»; тем не менее, поскольку вы осознаете, что импульс существует, он 4) должен приходить извне — скорее всего, от человека или людей в вашем окружении; и 5) он кажется насильственно направленным на вас, потому что ваше «я», не понимая этого, насильственно прерывает ваш собственный направленный вовне импульс.

Ярким примером механизма проекции может быть замкнутая женщина, которая постоянно жалуется, что мужчины пристают к ней с неподобающими предложениями.

Для функционирования проекции необходимы ретрофлексии и слияния, как и в интроекции; вообще, как уже было сказано, все невротические механизмы связаны друг с другом и зависят друг от друга. В ретрофлексиях оба компонента конфликта содержатся в личности, но из-за того, что они находятся в клинче, человек теряет часть среды, потому что, прежде чем его направленный вовне импульс доходит до объекта или до других людей, он прерывает его, обращая на себя.

В проекциях человек осознает импульс и осознает объект в среде, но не отождествляет себя со своим агрессивным подходом и не проводит его, так что в результате он теряет ощущение того, что это *его* импульс. Вместо этого от стоит неподвижно и, сам этого не понимая, ждет решения своих проблем извне.

Эти механизмы являются невротическими, только если они неуместны и хронически повторяются. Все они могут быть полезными и здоровыми, если употребляются временно и в определенных обстоятельствах. Ретрофлексия является нормальным здоровым поведением, если она используется для сдерживания себя из осторожности в действительно опасной ситуации. Интроекция скучного и несущественного материала необходимого школьного курса может быть здоровой, если есть шанс, сдав последний экзамен, «выплюнуть» все это и освободиться. Примерами здоровой временной проекции могут быть планирование и предвидение. В них человек «чувствует себя» в будущей ситуации — проецирует себя в среду — и затем, следуя этому практически, *интегрирует себя с проекцией* . Подобным образом, испытывая определенную симпатию к кому-либо, человек чувствует себя как бы в другом и, разрешая чужую проблему, разрешает свою. Одаренные художественным воображением артисты облегчают свои проблемы, проецируя их в свои сценические роли. Когда маленький ребенок «проецирует» игрушечного медведя из кроватки на пол, это может означать, что он сам хотел бы быть там. Все эти механизмы становятся нездоровыми, если возникает структурная фиксация на каком-либо невозможном или несуществующем объекте, потеря осознавания, существование изолированных слияний и следующая из этого блокировка интеграции.

Страх быть отвергнутым очень важен для всех невротиков, поэтому мы можем начать наше экспериментирование с него. Картина отвергнутости — сначала родителями, а теперь друзьями — в большей степени создается, обыгрывается и поддерживается невротиком. Хотя такие утверждения могут иметь основания, противоположное также верно — невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он спроецировал свое отвергание на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом всякого рода необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

Что касается вас — вы чувствуете себя отвергнутым? Кем? Матерью, отцом. сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

Вызовите в фантазии кого-нибудь из знакомых. Любите ли вы (или не любите) этого Х? Любите вы или не любите ту или иную его черту или образ его действий? Визуализируйте его (или ее) и поговорите с ним (с ней) вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то-то и то-то, не хотите больше терпеть того-то, не выносите, когда он делает то-то, и т. д. Повторяйте этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно? Неуклюже? Смущенно? Чувствуете ли вы то, что говорите? Не появляется ли тревожность? Вы чувствуете себя виноватым? Боитесь, что своей искренностью вы можете непоправимо испортить отношения? Убедитесь в разнице между фантазией и материальной реальностью, что обычно проецирующий и путает.

Теперь решающий вопрос: не чувствуете ли вы, что это вы отвергаете на тех самых основаниях, на которых вы считаете себя отвергаемым? Вам кажется, что люди смотрят па вас свысока? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели свысока (или хотели бы) на других? Не отвергаете ли вы в себе тех самых черт, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас? Тощий, жирный, кривозубый — что еще вы не любите в себе? Полагаете ли вы. что другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами? С другой стороны, не замечаете ли вы, как вы приписываете другим вещи, нежелательные в себе? Обманув кого-то, не говорите ли вы: «Он чуть было не обманул меня!»?

Не всегда легко различить то, что действительно наблюдается, и то, что является воображаемым. Но ошибка быстро выясняется, когда возникает какое-нибудь ясное противоречие; проективное поведение тогда сознается как безумное, галлюцинаторное, и вы говорите: «Не знаю, как я такое мог подумать». Но чаще всего проецирующий может найти «доказательства» того, что воображаемое наблюдается. Такие рационализации и оправдания всегда будут в распоряжении того, кто их ищет. В тонкостях и многосторонних аспектах большинства ситуаций проецирующий может (в паранойяльном убеждении) усматривать какую-либо действительно существующую деталь — может быть, какую-то незначительную обиду или что-нибудь вроде этого, и затем фантастически ее раздувать. Так он сам наносит себе вред — или, на его языке, оказывается *жертвой* причинения вреда.

Незамечаемая человеком потребность отвергнуть X приведет к обнаружению чего-то в его собственном поведении, что, по его мнению, объясняет, но не оправдывает отвержение его X. Если бы X действовал так, как проецирующий предполагает, и действительно отвергал его, цель была бы достигнута — то есть это вело бы к их разделению, а это и есть то, чего проецирующий хочет, не осознавая.

Предположим, X опаздывает на назначенное свидание. Если без каких-либо иных оснований человек приходит к заключению, что это знак неуважения, — это может означать, что человек сам высокомерен.

Распространенный случай параноидальной проекции в повседневной жизни — это ревнивый муж или ревнивая жена. Если вы склонны к ревности и постоянно подозреваете или «доказываете» неверность, посмотрите, не подавляете ли вы сами желание быть неверным тем самым образом, какой приписываете партнеру? Примените детали своих подозрений к себе, как ключ: то есть вы бы делали это именно таким образом, с такими же тайными звонками по телефону и пр.

Второй важный источник параноидальной ревности также проективен. Ревнующий партнер подавляет свои гомосексуальные (или лесбиянские) импульсы и воображает, что партнер любит другого мужчину (или другую женщину), и вызывает образы их близости. Эпитеты, которые он адресует воображаемым любовникам, — те же самые, которые он (она) обратил бы к собственным табуированным импульсам.

Во всех этих случаях степень очевидности или противоречивости несущественна. Ревнивому мужу или раздражительной свекрови не помогут доказательства, что они неправы; ситуация повторится со столь же необоснованными доказательствами обвинения. Проецирующий привязывается к своей пассивно страдательной роли и избегает какого бы то ни было продвижения.

Исключительно важный и опасный класс проекций — это предрассудки: расовые, классовые; антисемитизм, антифеминизм и пр. В каждом таком случае, помимо других факторов, принижаемой группе приписываются те самые черты, которые реально принадлежат самому обладателю предрассудка, но которые он отказывается осознавать. Ненавидя собственную «животность» и отказываясь смотреть ей в лицо (хотя часто она, в соответствующем контексте, оказывается полезным импульсом организма), обладатель предрассудка полагает и «доказывает», что презираемая раса или группа «не выше животных».

Рассмотрите собственные взгляды по этим поводам так искренне, как только можете, и проверьте, не являются ли некоторые ваши воззрения предрассудками. Полезным признаком может быть то, что определенные бросающиеся в глаза «подтверждающие» случаи принимают в уме преувеличенное значение. Эти индивидуальные случаи на самом деле непоказательны для распространенных людских проблем, которые разумно могут обсуждаться только в терминах холодной статистики. Если вы заметите такие поразительные подтверждения какой-нибудь своей излюбленной идеи, посмотрите, не являетесь ли вы сами носителем той черты, о которой идет речь.

Вопреки мнению, что такая пассивно-страдательная проективная позиция характерна только для мазохистических и пассивно-женских типов, мы полагаем, что она типична для

современного расщепленного человека. Она запечатлена в нашем языке, в нашем отношении к миру в наших институтах. Стремление предотвратить направленные вовне движения, инициативу, социальное ущемление агрессивных импульсов — эпидемическая болезнь «самоконтроля» и «самообладания» — порождают язык, в котором «я» редко делает или выражает что-то; вместо этого возникает «оно». Эти ограничительные меры привели также к представлению о мире как совершенно «нейтральном» и «объективном», не имеющем отношения к нашим нуждам и заботам; к созданию институтов, которые берут на себя наши функции, которые можно «обвинять» в том, что они «контролируют» нас и изливают на нас враждебность, от которой мы столь старательно открещиваемся в себе — как будто не сами люди наделяют институты той силой, которой они располагают!

В таком мире проекций человек, вместо того чтобы гневаться, «подвергается» приступу ярости, с которым он не может «справиться». Он не думает, а мысль «приходит» ему в голову. Проблема «преследует» его. Его заботы «беспокоят» его — в то время как в действительности он беспокоит себя и всех, кого может.

Отчужденный от собственных импульсов, хотя и неспособный уничтожить чувства и действия, которые эти импульсы вызывают, человек делает «вещи» из собственного поведения. Поскольку он не переживает это как себя-в-действии, он отрекается от ответственности за это, пытается забыть или скрыть это или проецирует это и страдает от этого как от приходящего извне. *Он* не грезит и не желает; сон «приходит к нему». Он не блистает славой; абстрактная слава становится вещью, за которую умирают. Он не прогрессирует и не хочет прогрессировать, но Прогресс — с большой буквы — становится его фетишем.

Когда ранний психоанализ ввел понятие «Id» или «Оно» в качестве источника стремлений и снов, это было выражением такой властной правды: личность не ограничена узкой сферой «я» и его «разумных» самоконтролируемых маленьких мыслишек и планов. Другие побуждения и сны — это не пустые тени, а реальные факты личности. Но после этого прозрения ортодоксальный психоанализ не стал настаивать на следующем шаге — на освобождении и расширении «я» с его привычками, изменении его фиксированной формы, переходе от нее к системе подвижных процессов, чтобы оно могло почувствовать факты id как свои собственные, использовать свои фантазии и галлюцинации (как делает ребенок в игре), управлять своими побуждениями в целях творческого приспособления.

Внимательное рассмотрение нашего привычного языка показывает пути такого освобождения и приспособления. Давайте обратим процесс отчуждения, самообладания и проецирования, обратив язык «оно». Цель состоит в том, чтобы прийти к пониманию своей творческой роли в своей среде и ответственности за свою реальность — ответственности не в смысле вины, стыда и упрека, а в том смысле, что это вы позволяет ей оставаться неизменной или же изменяете ее.

Рассмотрите свои словесные выражения. Переведите их, как с одного языка на другой: все предложения, в которых «оно» является подлежащим, а «я» — второстепенным членом предложения, замените на такие, где «я» будет подлежащим. Например: «Мне вспомнилось, что мне назначили встречу» замените на «Я вспомнил, что у меня встреча». Ставьте себя в центр предположений, которые вас касаются; например, выражение «Я должен это сделать» означает «Я хочу это сделать», или «Я не хочу этого делать и не буду, но при этом я выдумываю себе оправдания», или «Я удерживаюсь от делания чего-то другого». Переделайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы переживаете что-то. Например: «Он ударил меня» в «Он ударил меня, и я испытываю удар»; «Он говорит мне» в «Он что-то говорит мне, и я слушаю это».

Тщательно рассматривайте содержание этого «оно» в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуальную фантазию. Например: «Мысль пришла мне в голову». Как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы говорите: «У меня болит сердце», испытываете ли вы боль по какому-то поводу всем своим сердцем? Если вы

говорите: «У меня болит голова», не сжимаете ли вы мускулы таким образом, что причиняете вред голове — или даже для того, чтобы причинить вред?

Вслушайтесь в язык других людей и попробуйте переводить его таким же образом. Это прояснит для вас многое в их отношениях. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, хотя важно и то, что говорится, еще важнее структура, синтаксис, стиль — это выражает характер и мотивацию.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент. «Вы, должно быть, думаете, что у нас интеллект детей!..»

«Последняя часть эксперимента — это сплошное барахтанье в семантике. Переводить фразы с «оно», с точки зрения психологии, так же конструктивно, как решать кроссворды».

«Люди говорили мне, что я слишком часто говорю «я», и когда я пишу письма, то стараюсь найти замену, чтобы не казаться эгоистичным».

«Мне не кажется, что мера проецирования большинства людей переходит здоровую норму. Когда я читал инструкции, у меня возникло впечатление, что авторы рассматривают весь мир так, как будто он полон параноиков. Мне кажется, что это указывает на определенную проекцию со стороны авторов».

«Я был поражен, обнаружив, сколь часто я употребляю безличную форму выражения: «Мне пришло в голову…», «Так случилось, что…» и т. д., — все это кажется весьма обычным, и я широко этим пользуюсь. Когда я пытаюсь сознательно изменить синтаксис моей речи, то чувствую повышенное осознавание непосредственного окружения и моей ответственности за него. Я могу извлечь из этого большой смысл — чуть было не сказал: «В этом есть большой смысл». Я буду продолжать этот эксперимент, потому что нахожу его очень важным».

«У меня есть подруга, которую я иногда ругаю за то, что она мало времени посвящает школьным заданиям. Прямо перед экзаменами она наспех зазубривает необходимое, а остальное время тратит на развлечения и удовольствия. Она делает это вполне открыто и не стыдится этого. Я же сижу дома с книжкой в руках. Как я недавно поняла, это только притворство, и лучше бы я проводила свое время так, как она!».

«Изменение «оно» на «я» прямо-таки открыло мне глаза. Когда я роняю что-то, я ловлю себя на объяснении: «Это выпало у меня из рук». Если я опаздываю на поезд, потому что проволынился, я жалуюсь: «*Он* уехал, не дождавшись меня». Все это одно и то же, но эти мелкие «домашние» истины так трудно принять!».

«Когда мне удается обмануть кого-нибудь, я не говорю: «*Он* чуть было не обманул меня». Я говорю: «Он дурак, что не сделал этого первым!»

«Я отвергаю сестру за то, что она безобразно относится к отцу. И теперь я обнаружил, что я порицаю ее за то, что она выражает нечто, что я сам придерживаю. Мне действительно очень горько, что он не делает для нас больше. Он из тех, кому лишь бы протянуть сегодняшний день».

«Недавно мне показалось, что мой отец отвергает меня, потому что в ссоре он встал на сторону брата. Выполняя эксперимент, я рассмотрел свои собственные позиции. К моему большому удивлению, я обнаружил, что на самом деле это я отверг помощь и совет, которые они оба мне предлагали».

Эксперимент 18: Ассимилирование проекций

Каждому, кроме совсем маленьких детей, ясно, что в кино фигуры и картины не излучаются экраном а являются отражением света, пропущенного через пленку в проекторе. Экран — просто белая поверхность, и то, что может на нем появиться, точно соответствует ленте в аппарате. Когда же человек проецирует часть своей личности, то проекция попадает не на белую поверхность экрана, а на другого человека, на объект или ситуацию, которые уже сами до некоторой степени обладают тем, что проецируется на них. Проекция обычно

осуществляется на «подходящий экран», например, на людей, которые обладают особенными чертами или позами, так что вполне оправданно то, что мы нагружаем их тем, чем обладаем и сами.

Абстракции, представления, теории также могут служить экранами для проекций. Примечательный случай можно найти в современной психотерапевтической терминологии. Система мышечных зажимов, посредством которых невротик сдерживает и подавляет свои спонтанные импульсы, названа (Вильгельмом Райхом) «характерным панцирем». Это придает системе статус «объективного» барьера, который каким-то образом должен быть разрушен или пробит. В действительности же это собственная агрессия человека, обращенная на самого себя. Правильная терапевтическая техника должна была бы не рассматривать этот «панцирь» как глухой объект, скорлупу или жесткую кору, которую нужно разбить, а понять его как неверно направленную деятельность самого человека. В таком случае он сможет сказать: «У меня болит спина и жесткий живот — то есть я напрягаю мышцы спины до боли и я прерываю неприличные движения газа и подавляю дурные желания». Продолжая, он скажет: «Я ненавижу секс и свои сексуальные желания», и тогда можно будет работать с ложным отождествлением человека с социальными табу и пытаться растворить то, что он интроецировал. Иными словами, в таких случаях мы сначала должны развенчать проекцию («Я страдаю от своего панциря»), затем ретрофлексию («Я подавляю движения таза»), затем интроекцию («Я ненавижу секс»).

Наиболее важный абстрактный экран для проекций — это, разумеется, «совесть» или моральные установки. «Совесть» абстрактна в том смысле, что ее диктат вербализуется как «общество требует» или «мораль предполагает, что…», в то время как в действительности сам человек предполагает или *требует во имя общества или морали* ! Такая «совесть» часто, агрессивна в своих проявлениях, потому что, как любой экран, она отражает нам то, что мы на нее проецируем. Рассмотрите в связи с этим следующий очевидный факт: не те, кто живет «чистой» жизнью, кто непреклонно честен и соблюдает все правила, обладают «легкой совестью». Далеко не так! Таких людей их «совесть» постоянно преследует и укоряет.

Требовательная ли совесть заставляет их ограничивать себя и идти по канату «правильности»? Вспомните какую-нибудь эскападу, которая вам удалась, так что вы хорошо провели время. Наверное, при этом ваша «совесть» мало вас беспокоила; но если проделка не удалась, вас поймали или вы были разочарованы, — вы, может быть, почувствовали себя виноватым, и ваша «совесть» начала говорить вам, что этого не следовало бы делать. Логически мы должны сказать, что собственный гнев человека, направленный на фрустрирующий объект, — гнев, который он, однако, не может не только выразить, но даже осознать как таковой из-за своего отождествления (интроекции) с социальной нормой, — есть то, что проецируется в «совесть». А затем он сам страдает от ее ударов.

Не интроецированные нормы дают силу «совести»; они лишь составляют ядро — подходящий экран, на который человек может проецировать агрессию. Эго доказывается тем фактом, что «совесть» всегда более требовательна, чем различные табу, и часто выдвигает неслыханно жесткие требования. *Сила «совести» — это сила собственного реактивного гнева человека.*

Перфекционизм (взыскательное стремление к совершенству) — другой экран для проекций. Он основан на так называемом эго-идеале (в отличие от супер-эго или «совести»). Если «совесть» служит как мы видели, экраном для проецирования агрессии и жестоких требований, которые человек отчуждает от себя, эго-идеал посредством проекции получает отчужденные любовь и восхищение. Такая любовь часто гомосексуальна; с другой стороны, реальный гомосексуализм часто может быть понят в анализе как более ранняя проекция первоначальной любви к себе, которая, в свою очередь, была ретрофлексией, вызванной наказаниями или пристыживанием.

Чтобы растворить иррациональную «совесть», нужно сделать два шага. Во-первых,

переведите фразу типа «Моя совесть или мораль требует…» в «Я требую от себя…», то есть переведите проекцию в ретрофлексию. Во-вторых, обратите последнюю в обоих направлениях, то есть в «Я требую от X» и «X (например, общество) требует от меня». Нужно отличать действительные требования и принуждения общества как от своих личных требовании, так и от своих интроекций. Посмотрите, как вы ведете себя в своей <<совести»: придираетесь? Ворчите? Угрожаете? Шантажируете? Бросаете горькие, обиженные взгляды? Бели вы сосредоточитесь на этих фантазиях, то увидите, сколь многое в вашем «моральном долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния, и какая часть рациональна.

Не опасайтесь того, что, растворив «совесть», вы превратитесь в преступника или импульсивного психопата. Когда вы дадите органической саморегуляции и своим естественным влечениям возможность соприкоснуться с другими людьми, вы будете поражены тем, как принципы, по которым вы должны жить, проявятся из самой вашей сущности и будут очевидно и совершенно пригодны для жизни, в какой бы социальной ситуации вы ни находились.

Преступность в значительной степени является следствием неправильной ориентации и непонимания роли человека в обществе. Как сказал Сократ, зло — это просто ошибка. Патологическая преступность часто связана со сверхсуровой «совестью». С «совестью» дело обстоит так же, как с «самоконтролем»: преувеличенный «самоконтроль» ведет к нервным срывам; преувеличенная «совесть» — к моральным срывам. Подчинение «совести» — это отождествление с ригидными принципами, которые не работают и которым всегда не хватает милосердия. Органическое функционирование и самоосознавание означают оценку и понимание конкретной ситуации. «Совесть» налагает обязательства и выполняет мало работы; осознавание функции интересно, и работа выполняется.

Когда вы перейдете ко второму шагу растворения «совести», то есть к превращению своих требований к себе в требования к X, вы почувствуете значительное сопротивление и нежелание делать это, потому что принятие своей совести как части себя означает признание сильных диктаторских желаний и требований по отношению к другим людям — желание быть их «совестью». Вы можете, конечно, превратиться в моралиста и попытаться причинить нам всем страдания; но будем надеяться, что вы ограничитесь фантазией, и этого будет достаточно для проработки вашего желания быть общим правителем и судьей, пока вы не обретете более интегрированную ориентацию и контакт с миром. Ваши взгляды на «совесть» изменятся, когда вы увидите, что та же нетерпимость, которая вкладывалась вами в вашу «совесть», теперь проявляется в ваших страстных желаниях.

Проецирующий направляет вовне свои нежелательные чувства, но не избавляется от них. Единственный способ действительно избавиться от «нежелательного чувства», — это принять и выразить его и тем разрядить. Проекции так же привязаны к человеку, как подавляемый материал находится «в» нем. Проецирующий всемогущество связан с ним ужасом и трепетом; проецирующий агрессию — страхом. Так, предрассудок не избавляет человека от его «животности» просто проецированием ее в презираемую группу; он должен стать антисемитом, антививисекционистом или кем-то еще и разрушать свою жизнь подобными идиосинкразиями. Различие между предрассудком и просто глупым представлением состоит в том, что в последнем случае человек слишком ленив и не заинтересован, чтобы выяснять суть дела, и его это мало волнует. Если же вы не можете позволить событиям идти своим чередом, если вам представляется надвигающаяся, преследующая вас опасность — это уже предрассудок.

В снах проецирование агрессии превращается в кошмары. Сны с проецируемой дентальной агрессией, в которых вам угрожают крокодилы, собаки, «вагина дентата», типичны для интроектов. Пытаясь интерпретировать сон, хотя бы для начала попробуйте рассматривать все лица, являющиеся вам во сне, и все их черты как проекции — то есть как части вашей личности. В конце концов, вы — производитель сна, и все, что вы в него

помещаете, должно быть в вас, только тогда оно может быть доступно для конструирования вами этого сна.

Так же, как и сны, многие «воспоминания» являются проекциями нынешней ситуации. Это часто происходит в психоанализе по отношению к воспоминаниям детства. Перенос (эмоциональное отношение к аналитику) объясняется как оживление событий детства; между тем достаточно простых фактов аналитической ситуации, чтобы объяснить то, что происходит, без обращения к прошлому вообще. Например, пациент, сердитый на аналитика в настоящем, не выражает свой гнев открыто, а воспроизводит воспоминание того времени, когда отец «плохо обращался с ним» таким же образом. Для ассимилирования таких проекций совсем не нужно ходить вокруг да около, долго копаясь в прошлом, если имеющие отношение к делу события происходят у аналитика перед носом. Если пациент с укором говорит: «Вы скучаете», или «Вы думаете обо мне то-то и то-то», или «Вы хотите избавиться от меня», — проекция очевидна.

Ваша «реальность» (то, что для вас составляет реальный мир) выполняет одну из двух функций: либо это важное для вас окружение, в котором могут удовлетворяться ваши потребности, и вы знаете его как яркие, интересные фигуры на пустеющем фоне, либо это экран для ваших проекций. В последнем случае вы будете стараться заставить проекции соответствовать наблюдениям, вы всегда будете искать доказательства, делать из мухи слона или иным образом искажать свою перспективу.

Вместо этого попробуйте сделать следующее: в течение некоторого периода говорите всему «Тат, твам аси» — Это другое есть я. И потом делайте это во всех случаях, когда вы чувствуете острую реакцию, особенно страх или пассивную беспомощность. Избегайте проекции отрицания, восхищения, агрессии. Представьте себя в шкуре агрессора, восхищающего, отвергающего и пр. Обращение чаще будет соответствовать истине, чем не соответствовать.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент. «Совет «представлять себя в шкуре агрессора и пр.» и утверждение, что это чаще всего соответствует истине, — прекрасный финал для вас. Это действительно кульминация абсурда!».

«Я полагаю, что пройдет много времени, прежде чем я смогу принимать ответственность за все мои проекции, потому что я весьма широко разбросал части моей личности. Но я собираюсь продолжать помещать себя в разные «шкуры» — мои «шкуры», — потому что, насколько я сейчас могу судить, все эти шкуры мне подходят!».

«Я попробовал выполнять «тат-твам-аси» и обнаружил, что у меня весьма суровая «совесть». Я надеюсь со временем существенно укротить ее, но я вижу, что это потребует длительного времени».

«Как принятие ответственности за свое поведение не означает принятие вины, так же неоправданно принимать похвалу за это. Однако пока я продолжаю мыслить в терминах моралистики, мне кажется ободряющим и облегчающим принимать похвалу за то, что я делаю, и хвалить других за их действия. Я все больше и больше замечаю, что когда я или кто-то, кого я знаю, переживает поражение, это всегда, по крайней мере отчасти, «внутренняя работа»».

«Я «растворил» некоторую часть иррациональной «совести», которая была у меня сколько я себя помню. Я всегда полагал, что должен завершать любое дело, которое начал и, более того, я должен завершать его в определенное время (например, в течение дня). Раньше в некоторых особых случаях я утверждал, что «моя «совесть» требует, чтобы я кончил это сегодня». Потом я распространил это до «*моя* «совесть» требует, чтобы я закончил дело сегодня, хотя позже у меня будет много времени для этого». Глупость такого утверждения стала совершенно ясной, когда я довел его до: «Общество требует от меня, чтобы я закончил дело сегодня», — потому что очевидно, что общество ничего такого не требует. Без веских эмоциональных фейерверков это произвело радикальный переворот в моем отношении к

работе. Когда я теперь начинаю работу, в этом нет мелодраматизма (чувства, что «кости брошены и нет возврата»), вместо этого я понимаю, что у меня много времени, и если что-то более важное появится прежде, чем я закончу эту работу, я могу отдать ему преимущество, и мир не погибнет. Когда я оглядываюсь на то, как я действовал, то удивляюсь: «До чего может дойти глупость!»

«Вы, может быть, диагностируете это, назвав каким-нибудь забавным словом, но я все равно выплесну это вам. В своих попытках создать атмосферу «разрешения» вы слишком перегнули палку. С непреднамеренностью, которая не может быть непреднамеренной, вы учите нас мастурбации, рвоте и расправе с подушками. Вы совершенно моралистичны, хотя и необычным образом. Вы стараетесь заставить нас интроецировать ваши взгляды, заменив ими те, которые у нас есть. Ложитесь ли вы спать с удовлетворением от того, что в эту самую минуту множество людей выворачивает для вас свои внутренности в рвоте?».

«Сначала я никак не мог понять, что это такое — влезть в шкуру других людей, которые кажутся такими непохожими на меня. Я не осознавал проецирования, и из всего этого ничего не вышло. Тогда я подумал, что, может быть, мне удастся подсмотреть проецирование у других. И — вот это да! Что за открытие! Я испытал то, что много раньше вы называли «ага-феноменом». Меня это стукнуло между глаз, когда я был на собрании комитета, отбиравшего кандидатов в клуб, к которому я принадлежу. Когда называли чье-то имя и кто-то хотел дать ему отвод, он должен был приводить основания. То, что человек говорил о кандидате, объясняя, почему он не хочет видеть его в клубе, было перечислением его собственных недостатков! Увидев, как это происходит, я без сомнения уловил, что такое влезть в чужую шкуру и посмотреть, подходит ли она мне. Грустно сказать: Подходит!».